



Evangelische  
**Familienbildung**  
Wetterau

**... weil jeder Mensch uns wichtig ist!**

**Begegnung – Begleitung – Beratung – Bildung**



**Juli - Dezember 2025**

Bad Nauheim S. 4 | Friedberg S. 18 | Butzbach S. 12 | Butzbach Schwimmkurse  
S. 14 - 16 | Wölfersheim S. 34 | Dezentral: Karben, Nidda-Bad Salzhausen,  
Ranstadt-Ober-Mockstadt, Rosbach-Rodheim S. 26 | Eltern-Know-how S. 39

[www.familienbildungwetterau.de](http://www.familienbildungwetterau.de)



Evangelische  
**Familienbildung**  
Wetterau

Träger: Evangelisches Dekanat Wetterau

**Beratung und Anmeldung**

06031 1627-800

info@familienbildungwetterau.de

**Öffnungszeiten**

Mo., Di., Mi. 09:00 bis 11:00 Uhr

Do. 09:00 bis 13:00 Uhr

Fr. geschlossen

[www.familienbildungwetterau.de](http://www.familienbildungwetterau.de)

[facebook.com/familienbildungwetterau](https://facebook.com/familienbildungwetterau)

[instagram.com/ev.familienbildungwetterau](https://instagram.com/ev.familienbildungwetterau)

*Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen  
finden Sie unter: [www.familienbildungwetterau.de](http://www.familienbildungwetterau.de)*

**Shiba Bühlmeier**

Geschäftsführerin

Kaiserstraße 2

06031 1627-820

buehlmeier@familienbildungwetterau.de

**Heidrun Kroeger-Koch**

Koordination Evangelische

Familienzentren und Glauben leben

Kaiserstraße 2

06031 1627-860

kroeger-koch@familienbildungwetterau.de

**Adressen**

61169 Friedberg/Hessen

Verwaltung:

**Kaiserstraße 2**

Kursräume:

**Kaiserstraße 144**

**Sandra Biedenkapp**

Verwaltung, EFB-Kurse

Kaiserstraße 2

06031 1627-880

biedenkapp@familienbildungwetterau.de

**Kirsten Geretschläger**

Verwaltung, Integrationskurse,

MIA-Kurse und Familienzentren

Kaiserstraße 2

06031 1627-800

geretschlaeger@familienbildungwetterau.de

# Herzlich willkommen

**Sehr geehrte Leserinnen und Leser,**

das zweite Halbjahr 2025 bringt für die Evangelische Familienbildung Wetterau einige spannende Veränderungen mit sich, auf die wir uns sehr freuen. Im Laufe des Jahres werden wir innerhalb von Friedberg umziehen: Unsere Verwaltung und das Team der Familienbildung finden Sie künftig gemeinsam mit dem Evangelischen Dekanat Wetterau in der Kaiserstraße 2. Unsere Schulungs- und Kursräume ziehen zusammen mit der Evangelischen Kirchengemeinde Friedberg in die Kaiserstraße 144. Wir sind überzeugt, dass diese neuen Standorte viele Vorteile für unsere Arbeit und Ihre Teilnahme an unseren Angeboten bringen werden und freuen uns darauf, Sie dort begrüßen zu dürfen.



Zu den Veränderungen gehört auch, dass ab Mitte August 2025 eine neue Koordination die Angebote der Evangelischen Familienbildung verantworten wird. Da dieses Programmheft bereits im Frühjahr in den Druck gegangen ist, können wir die neue Kollegin an dieser Stelle noch nicht namentlich vorstellen. Seien Sie jedoch gewiss, dass die Familienbildung auch unter neuer Koordination mit viel Engagement und Herz weitergeführt wird.

Außerdem laden wir Sie herzlich ein, unsere neu gestaltete Internetseite zu besuchen: **[www.familienbildungwetterau.de](http://www.familienbildungwetterau.de)**

Dort finden Sie aktuelle Informationen, zusätzliche Angebote und viele hilfreiche Hinweise rund um unsere Arbeit. Über Ihr Feedback zur neuen Seite freuen wir uns sehr – teilen Sie uns gerne Ihre Eindrücke und Anregungen mit.

Natürlich erwarten Sie auch im zweiten Halbjahr wieder zahlreiche inspirierende und abwechslungsreiche Kurse, Workshops und Veranstaltungen für die ganze Familie. Wir hoffen, dass für jeden etwas Passendes dabei ist und freuen uns auf viele gemeinsame Begegnungen, Gespräche und Erlebnisse.

Herzliche Grüße

**Shiba Bühlmeier**

Geschäftsführung der Evangelischen Familienbildung Wetterau

# Bad Nauheim + Nieder-Mörlen



## Sommer-Spezial: Kräuter aus dem Garten - Sommerkräuter

Sie möchten gerne wissen, war vor der Haustür wächst? Sie wollen die Pflanzen erkennen, benennen und lernen, wie sie zu verwenden sind? Je nach Jahreszeit lernen sie die Wildkräuter kennen und zaubern auf ihnen unter Anleitung tolle Köstlichkeiten.

### Y243552

- > Sa, den 05.07.2025,
- 🕒 11.00 - 14.00 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 35,00
- 🏠 Bad Nauheim Steinfurth, Am Gänsberg 10
- LTG Marianne Hofmann, Naturgärtnerin

## Sommer-Spezial: Yoga am Morgen - Tanke mit Yoga Energie für den Tag auf!

Yoga dehnt und stärkt den Körper, lädt ihn mit neuer Energie auf und beruhigt den Geist. Der Kurs ist separat oder als Einheit zu buchen.

### Y2802052

- > Mo, ab 07.07.2025
- 🕒 09.00 - 10.00 Uhr
- 3 x 1 Std. - € 24,00
- 🏠 Bad Nauheim, Ev. Gemeinde-

haus an der Wilhelmskirche EFB-Raum  
LTG Athina-Antigoni Di Marzo,  
Yogalehrerin (BYV - Level 4)

## Sommer-Spezial: Was ist Yoga? Die Philosophie des Yoga und seine Anwendung

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Menschen, die noch nie Yoga praktiziert haben, als auch an diejenigen, die Yoga bereits praktizieren, sich aber immer schon gefragt haben, ob Yoga nicht mehr ist als Entspannung und Asanas. Der Workshop beginnt mit einem theoretischen Teil zur Philosophie des Yoga. Im Anschluss folgt der praktische Teil mit Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation.

### Y2802152

- > Di, den 08.07.2025,
- 🕒 09.00 - 11.30 Uhr
- 1 x 2,5 Std. - € 25,00
- 🏠 Bad Nauheim, Ev. Gemeindehaus an der Wilhelmskirche EFB-Raum
- LTG Athina-Antigoni Di Marzo,  
Yogalehrerin (BYV - Level 4)

## Senioren kochen im Evangelischen Gemeindezentrum Wilhelmskirche

Gemeinsam werden nationale und internationale Gerichte zubereitet und genossen.

### Y252652

- > Di, den 08.07.2025,
- 🕒 09.30 - 12.30 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 15,00
- 🏠 61231 Bad Nauheim, Wilhelmstr.12, Ev. Gemeindezentrum Wilhelmskirche
- LTG E. Witzel, Hauswirtschafterin

## Sommer-Spezial: Kräuter aus dem Garten - Blüten, Sprossen & mehr

Sie möchten gerne wissen, war vor der Haustür wächst? Sie wollen die Pflanzen erkennen, benennen und lernen, wie sie zu verwenden sind? Je nach Jahreszeit lernen sie die Wildkräuter kennen und zaubern daraus unter Anleitung tolle Köstlichkeiten.

### Y243652

- > Sa, den 19.07.2025,
- 🕒 11.00 - 14.00 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 35,00
- 🏠 Bad Nauheim Steinfurth, Am Gänsberg 10
- LTG Marianne Hofmann, Naturgärtnerin

## Sommer-Spezial: Was ist Yoga? Die Philosophie des Yoga und seine Anwendung

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Menschen, die noch nie Yoga praktiziert haben, als auch an diejenigen, die Yoga bereits praktizieren, sich aber immer schon gefragt haben, ob Yoga nicht mehr ist als Entspannung und Asanas. Der Workshop beginnt mit einem theoretischen Teil zur Philosophie des Yoga. Im Anschluss folgt der praktische Teil mit Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation.

### Y2802252

- > Di, den 22.07.2025,
- 🕒 09.00 - 11.30 Uhr
- 1 x 2,5 Std. - € 25,00
- 🏠 Bad Nauheim, Ev. Gemeindehaus an der Wilhelmskirche EFB-Raum
- LTG Athina-Antigoni Di Marzo,  
Yogalehrerin (BYV - Level 4)

# Bad Nauheim + Nieder-Mörlen

## Sommer-Spezial: Nordic Walking

Ein Sommerferienkurs für Anfänger, Wiedereinsteiger und alle die sich gerne mit einer Gruppe zum Nordic Walking treffen wollen. Wir gehen im Bereich Streuobstwiese (Erbwiese) / Golfplatz. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit die Nordic Walking ALFA-Technik kennenzulernen.

**Y2806452**

> Di, ab 22.07.2025  
⌚ 10.00 - 11.30 Uhr  
4 x 1,5 Std. - € 40,00

📍 Bad Nauheim-Nieder-Mörlen, Frauenwaldstraße, Erbwiese

LTG Marion Zuber-Huthmacher, Gymnastiklehrerin, ALFA-Coach

## Sommer-Spezial: Yoga-Schnupper-Workshop

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie den Tag frisch, fröhlich, vital und ganz bewusst starten können. Aufeinander abgestimmte Übungen stärken die Muskulatur und formen Ihren Körper. Verschiedene Atemübungen und Entspannungstechniken führen zur inneren Ausgeglichenheit und sensibilisieren die Körperwahrnehmung.

**Y2806352**

> Do, den 24.07.2025,  
⌚ 09.00 - 10.15 Uhr  
1 x 1,25 Std. - € 13,50

📍 Bad Nauheim, Ev. Gemeindehaus an der Wilhelmskirche EFB-Raum

LTG Ahu Erol, Yogalehrerin

## Senioren kochen im Evangelischen Gemeindezentrum Wilhelmskirche

Gemeinsam werden nationale und internationale Gerichte zubereitet und genossen.

**Y252752**

> Di, den 05.08.2025,

⌚ 09.30 - 12.30 Uhr  
1 x 3 Std. - € 15,00

📍 61231 Bad Nauheim, Wilhelmstr.12, Ev. Gemeindezentrum Wilhelmskirche

LTG Edith Witzel, Hauswirtschaftlerin



## Sommer-Spezial: Mobility - ein ganzheitliches Training

Mit Mobility-Training förderst du deine Beweglichkeit was sich positiv auf deinen gesamten Körper auswirkt. Dein Wohlbefinden wird gesteigert und deine Körperhaltung verbessert. Es hilft dir dabei Verspannungen zu lösen und deine Bewegungsfreiheit zu erhöhen, indem du deine Muskeln, die deine Gelenke umgeben besser kontrollieren kannst. Das Zusammenspiel von Muskeln, Gelenken und dem zentralen Nervensystem werden durch das Mobility-Training verbessert.

**Y285452**

> Do, den 14.08.2025,

⌚ 18.00 - 19.00 Uhr  
1 x 1 Std. - € 9,00

📍 Bad Nauheim, Ev. Gemeindehaus an der Wilhelmskirche

EFB-Raum  
LTG Vanessa Türkis, Fitnesstrainerin, ÜL - Lizenz B (Prävention)

## Sommer-Spezial: Kräuter im August

Sie möchten gerne wissen, was vor der Haustür wächst? Sie wollen die Pflanzen erkennen, benennen und lernen, wie sie zu verwenden sind? Je nach Jahreszeit lernen sie die Wildkräuter kennen und zaubern auf ihnen unter Anleitung tolle Köstlichkeiten.

**Y243752**

> Sa, den 16.08.2025,

⌚ 11.00 - 14.00 Uhr  
1 x 3 Std. - € 35,00

📍 Bad Nauheim Steinfurth, Am Gänsberg 10

LTG Marianne Hofmann, Naturgärtnerin



## Sommer-Spezial: Heilblätter und Teekräuter im August

Sie möchten gerne wissen, was vor der Haustür wächst? Sie wollen die Pflanzen erkennen, benennen und lernen, wie sie zu verwenden sind? Nach Jahreszeit lernen sie die Wildkräuter kennen und zaubern aus ihnen unter Anleitung tolle Köstlichkeiten.

# Bad Nauheim + Nieder-Mörlen

## Y243852

- > Sa, den 30.08.2025,
- 🕒 11.00 - 14.00 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 35,00
- 🏠 Bad Nauheim Steinfurth, Am Gänberg 10
- LTG Marianne Hofmann, Naturgärtnerin

## Yoga & Entspannung

In diesem Yoga-Kurs wird ein besonderer Schwerpunkt auf langsame, fließende Bewegungen und bewusstes Atmen gelegt. Die Teilnehmer\*innen werden angeleitet, sich auf ihren Körper und ihre Empfindungen zu konzentrieren, um den Geist zu beruhigen und den Körper in einen Zustand der Entspannung zu versetzen. Es wird eine Kombination aus Atemtechniken, Yoga-Übungen und Meditationen angeboten. Jede Stunde hat einen anderen Fokus wie z. B. Schultern, Hüfte oder unterer Rücken.

## Y2805752

- > Mo, ab 11.08.2025
- 🕒 17.30 - 18.30 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 66,00

## Y2805852

- > Mo, ab 20.10.2025
- 🕒 17.30 - 18.30 Uhr
- 6 x 1 Std. - € 50,00
- 🏠 61231 Bad Nauheim, Ev. Kirchengemeinde Nieder-Mörlen, Frankfurterstr. 201
- LTG Victoria Hirsch, Entspannungspädagogin und Yogalehrerin

## Nähen für Anfänger

Diese Nähstunden richten sich an neugierige Nähanfänger\*innen und solche, die sich bereits viel selber beigebracht haben und die Grundlagen vertiefen möchten. Sie lernen Ihre eigene Maschine

kennen und erfahren, welche Stiche man braucht. Aber auch wie man mit einer Haushaltsnämaschine nahezu alle Materialien verarbeiten kann und eine Naht funktioniert.

## Y243252

- > Mo, ab 18.08.2025
- 🕒 09.30 - 12.15 Uhr
- 7 x 2,75 Std. - € 133,00

## Y243352

- > Mo, ab 20.10.2025
- 🕒 09.30 - 12.15 Uhr
- 9 x 2,75 Std. - € 171,00
- 🏠 61231 Bad Nauheim, Ev. Kirchengemeinde Nieder-Mörlen, Frankfurterstr. 201
- LTG Simone Peters-Herzberger, Maßschneidermeisterin



## Nordic Walking - die Technik macht's

Ein Kurs für erfahrene Nordic Walker die diese Sportart bereits in einem Kurs, Reha oder anderweitig kennen gelernt haben. Hier geht es darum die Basics der Technik aufzufrischen, Bewegungsabläufe zu optimieren um so das Training effektiver zu gestalten. An erster Stelle steht natürlich der Spaß am Training an der frischen Luft und in der Gruppe. Der ideale Motivationsschub für Wiedereinsteiger. Achtung! Treffpunkt: Bad Nauheim, Waldhaus, Rosbacherstr. 20

## Y281252

- > Mo, ab 18.08.2025
- 🕒 18.00 - 19.30 Uhr
- 6 x 1,5 Std. - € 60,00
- 🏠 Bad Nauheim, Waldhaus, Rosbacherstr. 20
- LTG Marion Zuber-Huthmacher, Gymnastiklehrerin, ALFA-Coach

## Beweglich durch Feldenkrais

Hier erfahren Sie praktische Bewegungsanleitungen, in denen die Aufmerksamkeit auf die Verknüpfung von Denken und Handeln gerichtet wird. Durch das Erforschen von Bewegungsabläufen kann das Nerven- und Wahrnehmungssystem individuelle Potenziale entwickeln. So kann sich Feldenkrais auf die körperliche und seelische Gesundheit auswirken und positiv zu einer bewussten Lebensgestaltung führen.

## Y283252

- > Mo, ab 18.08.2025
- 🕒 18.00 - 19.30 Uhr
- 7 x 1,5 Std. - € 63,00

## Y283352

- > Mo, ab 20.10.2025
- 🕒 18.00 - 19.30 Uhr
- 8 x 1,5 Std. - € 72,00
- 🏠 Bad Nauheim, Ev. Gemeindehaus an der Wilhelmskirche EFB-Raum
- LTG Andrea Schmitthener, Feldenkrais-Trainerin

## Ausgleichsgymnastik für Frauen

Bewegungsmangel ausgleichen, Ihre Kondition und Fitness aufbauen, sowie Ihre Muskulatur dehnen und kräftigen, darum geht es in diesem Gymnastikkurs.

# Bad Nauheim + Nieder-Mörlen

Nehmen Sie sich die Auszeit, zum fit bleiben und wohlfühlen.

## Y2826S2

- > Mo, ab 18.08.2025
- 🕒 20.00 - 21.00 Uhr
- 7 x 1 Std. - € 59,50



## Y2827S2

- > Mo, ab 20.10.2025
- 🕒 20.00 - 21.00 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 72,00



- 📍 61231 Bad Nauheim, Reha Klinik Wetterau, Zanderstr. 30 - 32, Parkdeck Schwalheimerstraße

LTG Marion Zuber-Huthmacher, Gymnastiklehrerin, ALFA-Coach

## Spielkreis ab einem Jahr

Kinder sind klug, neugierig und kreativ. Sie wollen die Welt entdecken und mit anderen Kindern in Kontakt kommen. Die Kinder lernen, sich in einer größeren Gruppe zurechtzufinden und üben erste Regeln des Sozialverhaltens. Ausgewählte, altersentsprechende Spiel- und Materialangebote, Lieder und Fingerreime regen ihre Fantasie an. Die Eltern spielen mit, beobachten und tauschen Erfahrungen aus. Teilnahmevoraussetzung ist das sichere Hochziehen und die ersten kleinen selbstständigen Schritte.

## Y2362S2

- > Di, ab 19.08.2025
- 🕒 09.00 - 10.00 Uhr
- 7 x 1 Std. - € 52,00



## Y2363S2

- > Di, ab 21.10.2025
- 🕒 09.00 - 10.00 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 68,00



- 📍 Bad Nauheim, Ev. Gemeindehaus an der Wilhelmskirche EFB-Raum

LTG Karin-Susanne Klaus-Mrazek, Erzieherin



## Zumba-Fitness

Zumba verbindet Training, Entertainment und Kultur zu einem einzigartigen Tanz-Erlebnis. Es kombiniert Bewegungen zu einem kalorienverbrennenden Training. Dies bietet ein Workout zu weltweiten Rhythmen, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining kombiniert. Dieses einzigartige Tanz-Fitness-Erlebnis ist einfach zum Mitmachen, Spaß haben und nebenbei noch jede Menge Kalorien verbrauchen.

## Y28460S2

- > Mo, ab 18.08.2025
- 🕒 19.00 - 20.00 Uhr
- 7 x 1 Std. - € 63,00



## Y28461S2

- > Mo, ab 20.10.2025
- 🕒 19.00 - 20.00 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 81,00



- 📍 61231 Bad Nauheim, Ev. Kirchengemeinde Nieder-Mörlen, Frankfurterstr. 201
- LTG Dorothee Schätzle, Zumba-Lehrerin

## Line Dance für Einsteiger und Fortgeschrittene

Starten Sie Ihr persönliches Tanzvergnügen mit Linedance. Dieser Tanzstil kommt aus den USA und wird meist zu Country - und

Westernmusik getanzt.

Es wird in Reihen-Lines - ohne Tanzpartner getanzt. Linedance ist für Jung und Alt geeignet.

*Hinweis: Der Anfängerkurs (Y2434S2) beginnt um 18:30 und endet um 20:00 Uhr, der Fortgeschrittenenkurs (Y2431S2) läuft von 20:00 bis 21:30 Uhr.*

## Y2434S2

- > Mi, ab 20.08.2025
- 🕒 18.30 - 20.00 Uhr
- 10 x 1,5 Std. - € 89,00



## Y2431S2

- > Mi, ab 20.08.2025
- 🕒 20.00 - 21.30 Uhr
- 10 x 1,5 Std. - € 89,00



- 📍 61231 Bad Nauheim - Steinfurth, Alte Pfarrscheune

LTG Heike Dallwitz, Linedance-Trainer - C Breitensport

## Mit Yoga den Tag begrüßen

Beginnen Sie den Tag frisch, fröhlich, vital und ganz bewusst. Aufeinander abgestimmte Übungen stärken die Muskulatur und formen Ihren Körper. Verschiedene Atemübungen und Entspannungstechniken führen zur inneren Ausgeglichenheit und sensibilisieren die Körperwahrnehmung.

## Y28061S2

- > Do, ab 21.08.2025
- 🕒 09.00 - 10.15 Uhr
- 7 x 1,25 Std. - € 86,00



## Y28062S2

- > Do, ab 23.10.2025
- 🕒 09.00 - 10.15 Uhr
- 9 x 1,25 Std. - € 110,00



- 📍 Bad Nauheim, Ev. Gemeindehaus an der Wilhelmskirche EFB-Raum

LTG Ahu Erol, Yogalehrerin

# Bad Nauheim + Nieder-Mörlen

## iPhone- und iPad-Kurs

Dieser Kurs für iPad und iPhone führt Sie Schritt für Schritt in die Bedienung und vielfältigen Funktionen Ihrer Apple-Geräte ein. Sie lernen zunächst den Aufbau, die wichtigsten Einstellungen und die technischen Möglichkeiten von iPad und iPhone kennen. Im Anschluss üben Sie anhand praktischer Beispiele die alltägliche Nutzung, etwa das Surfen im Internet, das Verwalten von Daten oder den sicheren Umgang mit der iCloud. Nach Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, Ihr iPad oder iPhone intuitiv und effizient zu bedienen - ganz so, wie Sie es von einem Computer gewohnt sind. So können Sie die Stärken Ihres Apple-Geräts optimal im Alltag nutzen.

### Y261352

- > Do, ab 21.08.2025
- 🕒 10.00 - 11.00 Uhr
- 6 x 1 Std. - € 51,00

### Y261452

- > Do, ab 23.10.2025
- 🕒 10.00 - 11.00 Uhr
- 6 x 1 Std. - € 51,00

🏠 Bad Nauheim - Wilhelmskirche FBS

LTG Sven Reuss, Techniker



## Android-Smartphone-Nutzung für Senioren

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden in ruhigem Tempo und verständlicher Sprache die grundlegende Bedienung ihres Android-Smartphones kennen. Dazu gehören das sichere Navigieren im Menü, das Anlegen und Verwalten von Kontakten, das Telefonieren, das Schreiben von Nachrichten sowie das Fotografieren und das Installieren von Apps. Die Kursinhalte werden praxisnah vermittelt, sodass Unsicherheiten abgebaut und die wichtigsten Funktionen Schritt für Schritt geübt werden. Ziel ist es, den Teilnehmenden mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem Gerät zu geben und ihnen zu ermöglichen, die vielfältigen Möglichkeiten des Smartphones im Alltag selbstständig zu nutzen.

### Y261652

- > Do, ab 21.08.2025
- 🕒 11.00 - 12.00 Uhr
- 6 x 1 Std. - € 51,00

### Y261752

- > Do, ab 23.10.2025
- 🕒 11.00 - 12.00 Uhr
- 6 x 1 Std. - € 51,00

🏠 Bad Nauheim - Wilhelmskirche FBS

LTG Sven Reuss, Techniker

## Musikgarten 0 - 2 Jahre

Gemeinsam musizieren macht Spaß und fördert auf vielfältige Weise. Wir singen, bewegen und tanzen zur Musik und lernen erste Instrumente kennen und spielen. Wir erfahren uns in der Gruppe am gemeinsamen Tun und gehen auf musikalische Entdeckungsreise. Für Kinder von 0 bis 2 Jahren.

### Y236852

- > Do, ab 21.08.2025
- 🕒 14.30 - 15.30 Uhr
- 6 x 1 Std. - € 48,00

### Y236952

- > Do, ab 23.10.2025
- 🕒 14.30 - 15.30 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 64,00

🏠 Bad Nauheim, Ev. Gemeindehaus an der Wilhelmskirche EFB-Raum

LTG N.N.

## Funktionelles Krafitraining

Durch den gezielten Einsatz von Kleingeräten trainieren wir mehrere Muskelgruppen gleichzeitig. So kräftigen wir nicht nur unsere Muskulatur, sondern verbessern auch unsere Bewegungsabläufe. Die Trainingsintensität lässt sich individuell anpassen und trägt dadurch zur Steigerung der körperlichen Fitness, zur Verringerung des Verletzungsrisikos sowie zur Förderung der funktionalen Stabilität bei.

### Y283452

- > Fr, ab 22.08.2025
- 🕒 09.15 - 10.15 Uhr
- 6 x 1 Std. - € 51,00

### Y283552

- > Fr, ab 24.10.2025
- 🕒 09.15 - 10.15 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 76,50

🏠 Rosensaal 61231 Bad-Nauheim Rosensaal

LTG Annette Müller, Ausbildung Indoor Cycling Instruktor, Hot Iron Instruktor, B-Lizenz Group Trainer & Step, BBP Workout Instruktor

# Bad Nauheim + Nieder-Mörlen



## Power Workout Outdoor

Unser Power Workout ist ein intensives Ganzkörpertraining, das Kraft-, Ausdauer- und Stabilitätsübungen in einem abwechslungsreichen Intervallformat vereint. Durch dynamische Bewegungsabläufe in kurzen, intensiven Intervallen wird die Fettverbrennung effektiv angekurbelt. Die Intensität der Übungen kann individuell angepasst werden, sodass der Kurs sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene bestens geeignet ist.

### Y283652

> Fr, ab 22.08.2025  
⌚ 10.30 - 11.30 Uhr  
6 x 1 Std. - € 51,00

### Y283752

> Fr, ab 24.10.2025  
⌚ 10.30 - 11.30 Uhr  
9 x 1 Std. - € 76,50

🏠 Rosensaal 61231 Bad-Nauheim Rosensaal

LTG Annette Müller, Ausbildung Indoor Cycling Instruktor, Hot Iron Instruktor, B- Lizenz Group Trainer & Step, BBP Workout Instruktor

## MamaWORKOUT: Sport und Fitness nach der Rückbildung

MamaWorkout ist ein ganzheitliches Fitness- und Gesundheitstraining, das optimal auf deine Bedürfnisse als frischgebackene Mama abgestimmt ist. Trotz Rückbildungskurs ist der Körper meist noch nicht vollständig belastbar und wieder ganz der „Alte“. In diesem Kurs verbinden wir ein Ganzkörper-Workout mit erweiterten Rückbildungsübungen. Außerdem widmen wir uns dem Thema Bauchwandschwäche und Rectusdiastase und erlernen spezielle Übungen. Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Beckenbodenschwäche und der Wunsch nach einer strafferen Figur sind gute Gründe für dieses Training. Stretching und Entspannungsrunden die Stunde ab. Voraussetzung: Abgeschlossener Rückbildungskurs. *Info: Die Babys dürfen selbstverständlich mitgebracht werden.*

### Y2804252

> Mo, ab 25.08.2025  
⌚ 11.00 - 12.00 Uhr  
6 x 1 Std. - € 57,00

### Y2804352

> Mo, ab 20.10.2025  
⌚ 11.00 - 12.00 Uhr  
8 x 1 Std. - € 76,00

🏠 Bad Nauheim, Ev. Gemeindehaus an der Wilhelmskirche EFB-Raum

LTG Anne Christin Wardega, Physiotherapeutin, Prä- und Postnatal-Trainerin

## Babymassage: Babys ab der 6. Woche bis etwa zum 4. Lebensmonat

Nicht nur für die Eltern-Kind-Bindung ist eine Babymassage

ein Gewinn, sie fördert auch die Gesundheit und die Entwicklung deines Babys. Nach der Zeit der Schwerelosigkeit in Mamas Bauch lernt dein Baby durch die sanften Berührungen seinen Körper zu spüren. Die Massage hilft gegen Bauchweh und Koliken, erleichtert das Einschlafen und schenkt deinem Baby Wohlbefinden.

### Y235252

> Mo, ab 25.08.2025  
⌚ 12.15 - 13.15 Uhr  
6 x 1 Std. - € 57,00

### Y235352

> Mo, ab 20.10.2025  
⌚ 12.15 - 13.15 Uhr  
6 x 1 Std. - € 57,00

🏠 Bad Nauheim, Ev. Gemeindehaus an der Wilhelmskirche EFB-Raum

LTG Anne Christin Wardega, Physiotherapeutin, Prä- und Postnatal-Trainerin



## Vortrag: Wirbelsäule - die Säule des Lebens

Unsere Wirbelsäule ist die bewegliche Stütze unseres Körpers und trägt neben dem Gewicht des Kopfes auch die Last der Schultern, der Arme und des Rumpfes. Außerdem ist sie die Schutzhülle für das Rückenmark und somit eng mit dem Nervensystem verbunden. Was ist eine Bandscheibe? Was hat die Rückengesund-

# Bad Nauheim + Nieder-Mörlen

heit mit unserem Wasserhaushalt zu tun?

Wie können wir diesen Teil unseres Körpers unterstützen, um uns schmerzfrei zu bewegen? Durch einfach durchführbare Übungen zur Wirbelsäulenaufrichtung, die jeder Zuhörende nach diesem Vortrag direkt und ohne Hilfsmittel ausführen kann, werden die Informationen spürbar.

## Y2912S2

> Do, den 28.08.2025,

⌚ 19.00 - 20.30 Uhr

1 x 1,5 Std. - € 18,00

🏠 Bad Nauheim, Ev. Gemeindehaus an der Wilhelmskirche EFB-Raum

LTG Tina Ohl, Heilpraktikerin



## Zumba-Fitness

Zumba verbindet Training, Entertainment und Kultur zu einem einzigartigen Tanz-Erlebnis. Es kombiniert Bewegungen zu einem kalorienverbrennenden Training. Dies bietet ein Workout zu weltweiten Rhythmen, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining kombiniert. Dieses einzigartige Tanz-Fitness-Erlebnis ist einfach zum Mitmachen, Spaß haben und nebenbei noch jede Menge Kalorien verbrauchen.

## Y2848S2

> Do, ab 04.09.2025

⌚ 18.30 - 19.30 Uhr

5 x 1,0 Std. - € 45,00

## Y2849S2

> Do, ab 23.10.2025

⌚ 18.30 - 19.30 Uhr

9 x 1,0 Std. - € 81,00

🏠 Rosensaal 61231 Bad-Nauheim Rosensaal

LTG Dorothee Schätzle, Zumba-Lehrerin



## Vortrag: Seelische Gesundheit - Heile Deine Kindheitswunde

Viel zu oft wurden wir als Kind nicht gehört, gesehen, unsere Bedürfnisse und Emotionen nicht erkannt und befriedigt.

Vielleicht hast auch du nicht geliebt von deiner Mutter/Vater gefühlt, zu oft gehört dass du nicht gut genug bist. Das hat Auswirkungen auf unsere Innenwelt und unser Leben bis heute, oftmals zeigt sich das auch in körperlichen Beschwerden und Krankheiten. Wie mache ich mir das bewusst? Was kann ich verändern um dies in Heilung zu bringen?

## Y2901S2

> Di, den 21.10.2025,

⌚ 19.00 - 20.30 Uhr

1 x 1,5 Std. - € 18,00

🏠 Bad Nauheim, Ev. Gemeindehaus an der Wilhelmskirche EFB-Raum

LTG Ivonne Horn, Coachin



## Senioren kochen im Evangelischen Gemeindezentrum Wilhelmskirche

Gemeinsam werden nationale und internationale Gerichte zubereitet und genossen.

## Y2528S2

> Di, den 02.09.2025,

⌚ 09.30 - 12.30 Uhr

1 x 3 Std. - € 15,00

## Y2529S2

> Di, den 14.10.2025,

⌚ 09.30 - 12.30 Uhr

1 x 3 Std. - € 15,00

## Y2530S2

> Di, den 04.11.2025,

⌚ 09.30 - 12.30 Uhr

1 x 3 Std. - € 15,00

## Y2531S2

> Di, den 02.12.2025,

⌚ 09.30 - 12.30 Uhr

1 x 3 Std. - € 15,00

🏠 61231 Bad Nauheim, Wilhelmstr.12, Ev. Gemeindezentrum Wilhelmskirche

LTG Edith Witzel, Hauswirtschaftlerin



## Orientalischer Tanz für Frauen

Orientalischer Tanz kann eine wunderbare Möglichkeit sein, die Lebensqualität zu steigern und emotionale Belastungen zu bewältigen. Durch Tanz können Sie ein besseres Körpergefühl entwickeln. Diese Tanztherapie kann das Wohlbefinden und Selbstvertrauen stärken. Durch Körperbewegungen können Gefühle und Stimmungen ausgedrückt werden. Dies trägt dazu bei, Konflikte besser zu verarbeiten sowie Ängste und Depressionen zu mindern.

# Bad Nauheim + Nieder-Mörlen

## Y284252

- > Do, ab 23.10.2025
- ⌚ 09.00 - 10.00 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 59,50
- 📍 Rosensaal 61231 Bad-Nauheim Rosensaal
- LTG Hildegard Luzius, Bauchtanzkurseleiterin



## Basenfasten - Informationsabend

Basenfasten ist eine milde Form den Körper zu entschlacken. Sie essen eine Woche basenreiche Lebensmittel. Bei diesem Informationsabend erhalten Sie informative und alltagstaugliche Empfehlungen zu der basischen Ernährung. Die folgende Basenfasten-Woche ist für die ganze Familie sowie für Einsteiger geeignet.

## Y253252

- > Do, den 30.10.2025,
- ⌚ 19.00 - 21.00 Uhr
- 1 x 2 Std. - € 10,00 Bei Kurs- teilnahme schreiben wir € 5,00 auf die Teilnahmegebühr gut!
- 📍 Bad Nauheim, Ev. Gemeindehaus an der Wilhelmskirche EFB-Raum
- LTG Tina Ohl, Heilpraktikerin



## Basenfasten

Basenfasten setzt sich zusammen aus den Worten Basen und Fasten: während der Kur essen Sie basenbildende Nahrungsmittel wie Gemüse, Salat, Obst und ein paar wenige ausgesuchte "Pseude-Getreide". Sie nehmen so viel Nahrungsmittel zu sich, dass Sie nicht hungern. Zusätzlich bekommen Sie wertvolle Informationen zu den Entlastungsmöglichkeiten bei körperlichen Beschwerden, viele Tipps und Tricks wenn Ihnen die Umstellung anstrengend erscheint, Anregungen, wie diese Methode bei chronischen Erkrankungen nachhaltig genutzt werden kann und eine fachkundige Anleitung, wie Sie das Gelernte in den Alltag integrieren können, um langfristig zu profitieren. Eine Vorab-Informationsveranstaltung findet am 30.10. unter Kursnummer Y2532P2 statt.

## Y253352

- > Di, ab 11.11.2025
- ⌚ 19.00 - 21.00 Uhr
- 3 x 2,00 Std. - € 40,00
- 📍 Bad Nauheim, Ev. Gemeindehaus an der Wilhelmskirche EFB-Raum
- LTG Tina Ohl, Heilpraktikerin



## Kunden werben Neukunden

10% Rabatt für beide

Nutzen Sie unser Empfehlungsprogramm und profitieren Sie gemeinsam! Wenn Sie eine\*n neue\*n Teilnehmer\*in für unsere Kurse werben, erhalten sowohl Sie als auch der Neukunde einen Rabatt von 10% auf den gebuchten Kurs.

So funktioniert es:

1. Empfehlen Sie uns an jemanden, der noch nicht bei uns ist.
2. Sobald der Neukunde sich anmeldet und den Kurs bucht, erhalten beide Parteien 10% Rabatt.
3. Genießen Sie die Vorteile des Kurses und sparen Sie gleichzeitig! Machen Sie mit und teilen Sie Ihre Begeisterung – so wird Lernen noch attraktiver!

*PS.: Bitte senden Sie bei einer Onlinebuchung zusätzlich eine E-Mail mit den Personendaten der empfohlenen Person.*



Evangelisches Familienzentrum  
Ober-Mörlen

<https://familienzentren-wetterau.ekhn.de/ober-moerlen>

# Butzbach

## Sommer-Spezial: Bewegung an frischer Luft

Hat Ihre körperliche Fitness nachgelassen und Sie fühlen sich unbeweglich - dagegen können Sie etwas tun. Frauen treffen sich an frischer Luft zu Gymnastik und Gangschule. Wir bieten ein vielseitiges und abwechslungsreiches Übungsprogramm für alle Altersgruppen an.

### Y322653

- > Di, ab 08.07.2025
- 🕒 10.00 - 11.00 Uhr
- 6 x 1 Std. - € 36,00

### Y322753

- > Mi, ab 09.07.2025
- 🕒 10.00 - 11.00 Uhr
- 6 x 1 Std. - € 36,00
- 🏠 35510 Butzbach, Am Schloßplatz
- LTG Josef Flick, Physiotherapeut



## Nähen - leicht gemacht

Hier erlernen Sie die Grundkenntnisse des Nähens und den Umgang mit Ihrer Nähmaschine. Sie fertigen dabei eine Hose, einen Rock oder ein anderes individuelles Kleidungsstück. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch nicht schädlich. Fortgeschrittene können Neues dazu lernen.

### Y343353

- > Mo, ab 18.08.2025

- 🕒 18.00 - 20.30 Uhr
- 7 x 2,5 Std. - € 155,00

### Y343453

- > Mo, ab 20.10.2025
- 🕒 18.00 - 20.30 Uhr
- 5 x 2,5 Std. - € 111,00
- 🏠 35510 Butzbach, Kirchplatz 13
- LTG Simone Peters-Herzberger, Maßschneidermeisterin

## Funktionelles Ganzkörpertraining

Hat Ihre körperliche Fitness nachgelassen und Sie fühlen sich unbeweglich - dagegen können Sie etwas tun. Wir bieten ein vielseitiges und abwechslungsreiches Übungsprogramm für Frauen aller Altersgruppen an. Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodentraining, Schulung des Körpergefühls, des Gleichgewichts und der Standfestigkeit, Atem- und Entspannungsübungen sind Bestandteile der Kurseinheiten.

### Y321453

- > Di, ab 19.08.2025
- 🕒 09.45 - 10.45 Uhr
- 7 x 1 Std. - € 42,00

### Y321653

- > Di, ab 21.10.2025
- 🕒 09.45 - 10.45 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 54,00

### Y321553

- > Di, ab 19.08.2025
- 🕒 10.45 - 11.45 Uhr
- 7 x 1 Std. - € 42,00

### Y321753

- > Di, ab 21.10.2025
- 🕒 10.45 - 11.45 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 54,00
- 🏠 35510 Butzbach, Schillerstraße 18, Gemeinderaum
- LTG Josef Flick, Physiotherapeut



## Krabbelspiele 4 - 8 Monate

Gelingende Beziehung von Anfang an! Begleiten und unterstützen Sie die Entwicklung Ihres Kindes durch erste Kontakte zu anderen gleichaltrigen Kindern. Erleben Sie qualitative gemeinsame Spielmomente mit verschiedenen Materialien und Anregungen zum kindgerechten Kommunizieren.

### Y3111053

- > Di, ab 19.08.2025
- 🕒 14.00 - 15.00 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 40,00

### Y3111153

- > Di, ab 21.10.2025
- 🕒 14.00 - 15.00 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 69,00
- 🏠 Butzbach, Schillerstr.18, Ev. Familienzentrum Butzbach
- LTG Simone Jahn, Familienberaterin, Marte Meo® -Therapeutin

## Krabbelspiele 9 - 12 Monate

Gelingende Beziehung von Anfang an! Begleiten und unterstützen Sie die Entwicklung Ihres Kindes durch erste Kontakte zu anderen gleichaltrigen Kindern. Erleben Sie qualitative gemeinsame Spielmomente mit verschiede-

# Butzbach + Butzbach-Ostheim

nen Materialien und Anregungen zum kindgerechten Kommunizieren.

## Y31153

- > Di, ab 19.08.2025
- ⌚ 15.00 - 16.00 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 40,00

## Y311453

- > Di, ab 21.10.2025
  - ⌚ 15.00 - 16.00 Uhr
  - 9 x 1 Std. - € 69,00
  - 📍 Butzbach, Schillerstr.18, Ev. Familienzentrum Butzbach
- LTG Simone Jahn, Familienberaterin, Marte Meo® -Therapeutin



## Spielstube 1 - 2 Jahre

Kinder brauchen gelingende Beziehungen zu gleichaltrigen Kindern. Erleben Sie vielfältige Gelegenheiten in gemeinsamen Spielmomenten ihr Kind im Kontakt mit anderen Kindern zu begleiten. Entdecken Sie durch viele verschiedene Materialien gemeinsam erste Interessen ihres Kindes.

## Y312453

- > Di, ab 19.08.2025
- ⌚ 16.00 - 17.00 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 40,00

## Y3120153

- > Di, ab 21.10.2025
- ⌚ 16.00 - 17.00 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 72,00
- 📍 Butzbach, Schillerstr.18, Ev.

Familienzentrum Butzbach  
LTG Simone Jahn, Familienberaterin, Marte Meo® -Therapeutin

## Funktionelles Ganzkörpertraining

Hat Ihre körperliche Fitness nachgelassen und Sie fühlen sich unbeweglich - dagegen können Sie etwas tun. Wir bieten ein vielseitiges und abwechslungsreiches Übungsprogramm für Frauen aller Altersgruppen an. Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodentraining, Schulung des Körpergefühls, des Gleichgewichts und der Standfestigkeit, Atem- und Entspannungsübungen sind Bestandteile der Kurseinheiten.

## Y322253

- > Mi, ab 20.08.2025
- ⌚ 09.45 - 10.45 Uhr
- 7 x 1 Std. - € 42,00

## Y322453

- > Mi, ab 22.10.2025
- ⌚ 09.45 - 10.45 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 54,00

## Y322353

- > Mi, ab 20.08.2025
- ⌚ 10.45 - 11.45 Uhr
- 7 x 1 Std. - € 42,00

## Y322553

- > Mi, ab 22.10.2025
  - ⌚ 10.45 - 11.45 Uhr
  - 9 x 1 Std. - € 54,00
  - 📍 35510 Butzbach, Schillerstraße 18, Gemeinderaum
- LTG Josef Flick, Physiotherapeut

## Bewegungsspiele mit meinem Baby 2 - 4 Monate

Die erste gemeinsame Zeit mit dem Baby ist etwas ganz Besonderes. Das neue Miteinander soll hier gefördert werden. Wir lernen

Sing-, Spiel- und Bewegungsangebote kennen. Dabei wird das Baby in seiner Entwicklung unterstützt und liebevoll begleitet. Genießen Sie die wertvollen gemeinsamen Stunden und den Austausch mit den anderen Eltern.

## Y313253

- > Do, ab 21.08.2025
- ⌚ 09.30 - 10.30 Uhr
- 7 x 1 Std. - € 56,00

## Y313353

- > Do, ab 23.10.2025
  - ⌚ 09.30 - 10.30 Uhr
  - 8 x 1 Std. - € 64,00
  - 📍 35510 Butzbach-Ostheim, Evangelisches Pfarrhaus, Zur Martinskirche
- LTG Antje Trey-Pernkopf, Sport- u. Gymnastiklehrerin



## Nordic-Walking im Butzbacher Wald

Der Kurs ist für Einsteiger zum Erlernen der Nordic-Walking-Lauftechnik geeignet. Aber auch Erfahrene sind willkommen. Nordic-Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem 90% der Muskulatur zum Einsatz kommen. Sie trainieren Ausdauer, Kraft und Koordination, werden schneller und beweglicher. Wir beginnen langsam, sodass jeder mitkommt. Zu jeder Kursstunde gehören Übungen zur Lauftechnik, Kräftigung und Dehnung.

# Butzbach

## Y325553

- > Do, ab 21.08.2025
- ⌚ 18.00 - 19.30 Uhr
- 4 x 1,5 Std. - € 30,00
- 🏠 35510 Butzbach, Taunusstr.96, Parkplatz Ski und Tennisclub

LTG Elisabeth Hartmannshenn, Krankenschwester, Kursleiterin für Nordic-Walking und Gesundheitswandern

## Purzelzeit 2 - 5 Jahre

Damit sich Kinder gesund entwickeln und sich wohl fühlen brauchen sie Bewegung. In Bewegung erobern Kinder gemeinsam mit ihren Eltern die Turnhalle. Dabei steht die Freude am Balancieren, Klettern, Springen und Purzeln im Vordergrund.

### Y314453

- > Fr, ab 22.08.2025
- ⌚ 15.00 - 16.00 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 40,00

### Y314553

- > Fr, ab 24.10.2025
- ⌚ 15.00 - 16.00 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 67,00

### Y314653

- > Fr, ab 22.08.2025
- ⌚ 16.00 - 17.00 Uhr
- 6 x 1 Std. - € 45,00

### Y314753

- > Fr, ab 24.10.2025
  - ⌚ 16.00 - 17.00 Uhr
  - 8 x 1 Std. - € 60,00
  - 🏠 35510 Butzbach, Degerfeldschule, Astrid-Lindgren-Str. 2
- LTG Hannah Menk, DOSB-Übungsleiterin C - Lizenz (Schwerpunkt Kinderturnen)

## Aufbauschwimmkurs zum Seepferdchen ab 5,5 Jahren

Der Aufbaukurs richtet sich an



Kinder, die bereits die Grundbewegungen des Brustschwimmens erlernt/beherrscht haben. Die Kinder sollten bereits an dem Kinder-Anfängerschwimmkurs teilgenommen haben. Wir wollten den Kindern die Freude am Wasser erhalten. Erlerntes soll sich festigen, deshalb wird an der Schwimmtechnik, der Kraft und der Ausdauer gearbeitet. Im Rahmen des Kurses besteht die Möglichkeit, die Prüfung zum Seepferdchen-Abzeichen abzulegen.

### Y37053

- > Sa, ab 30.08.2025
  - ⌚ 11.00 - 12.00 Uhr
  - 10 x 1 Std. - € 120,00 + Eintritt Schwimmbad.
  - 🏠 35510 Butzbach, Hallenbad, Wetzlarer Str. 33
- LTG Daniela Velte, Schwimmlehrerin



## Kleinkinder Anfängerschwimmkurs ab 5 Jahren

Im Anfängerschwimmkurs erlernen die Kinder die Grundbewegungen des Brustschwimmens. Das Tauchen und Springen werden ebenfalls geübt. In dem Kurs soll auch der Spaß am Wasser gestärkt werden.

### Y36753

- > Sa, ab 30.08.2025



- ⌚ 12.00 - 13.00 Uhr
  - 10 x 1 Std. - € 120,00 + Eintritt Schwimmbad
  - 🏠 35510 Butzbach, Hallenbad, Wetzlarer Str. 33
- LTG Daniela Velte, Schwimmlehrerin

## Floh Hüpfen 1,5 - 3 Jahre

Besonders in den ersten Lebensjahren entdecken die Kinder sich und die Welt durch Bewegung. Durch offene Bewegungsangebote in Form von Bewegungslandschaften wird für die Kinder die Möglichkeit geschaffen, sich die Welt durch elementare Sinneserfahrungen anzueignen und ihre motorischen Fähigkeiten zu erkunden. Der Kurs richtet sich an Eltern und Kinder zwischen 1,5 - 3 Jahren. Wir singen, spielen, krabbeln, hüpfen und balancieren gemeinsam.

### Y3125853

- > Mi, ab 03.09.2025
- ⌚ 09.30 - 11.00 Uhr
- 5 x 1,5 Std. - € 37,50

### Y3125953

- > Mi, ab 22.10.2025
  - ⌚ 09.30 - 11.00 Uhr
  - 9 x 1,5 Std. - € 67,50
  - 🏠 Butzbach Schloßturnhalle II
- LTG Sina Bieniek, Kindheitspädagogin

## Feldenkrais: Bewusste Wahrnehmung des Körpers

In überschaubarer Runde, mit der Konzentration auf sich selbst, den Körper erspüren und den Körperausdruck stärken. Außerdem dienen die Übungen dazu, Krankheiten und Fehlhaltungen zu vermindern und ihnen vorzubeugen. Sie entspannen Körper



# Butzbach + Butzbach-Ostheim

und Geist aber stärken auch ihre Beweglichkeit.

## Y323253

- > Di, ab 09.09.2025
- ⌚ 17.30 - 18.30 Uhr
- 4 x 1 Std. - € 36,00

## Y323353

- > Di, ab 21.10.2025
- ⌚ 17.30 - 18.30 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 81,00
- 📍 35510 Butzbach, Schillerstraße 18, Gemeinderaum

LTG Katharina Wagner, Feldenkrais-Leiterin



## Schmerzfrei nach Liebscher und Bracht

Trainieren Sie Ihren Körper so, dass sie dauerhaft Schmerzfreiheit im Kopf, Nacken, Rücken, Hüft, Armgelenk- und Beinbereich erreichen können. Erlernen Sie durch Bewegungs- und Dehnungsübungen wieder Genuss am Leben zu finden. Finden Sie neue Lebensfreude durch dauerhafte Schmerzfreiheit.

## Y340253

- > Do, ab 11.09.2025
- ⌚ 18.00 - 19.00 Uhr
- 4 x 1 Std. - € 36,00

## Y340353

- > Do, ab 23.10.2025
- ⌚ 18.00 - 19.00 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 81,00
- 📍 35510 Butzbach, Schillerstraße 18, Gemeinderaum

LTG Katharina Wagner, Feldenkrais-Leiterin

## Mit Yoga in den Tag

"Starte beweglich und energiegeladen in den Tag". Achtsame Mobilisation aller Gelenke, Bewegung und Dehnung in Verbindung mit Deinem Atem lassen Dich beweglich in den neuen Tag starten. Atemübungen und eine Endentspannung geben Dir Kraft und Gelassenheit für tägliche Herausforderungen.

## Y320353

- > Mi, ab 24.09.2025
- ⌚ 09.30 - 10.45 Uhr
- 9 x 1,25 Std. - € 72,00
- 📍 35510 Butzbach-Ostheim, Evangelisches Pfarrhaus, Zur Martinskirche

LTG Regina Reitz, Yogalehrerin

## Wassergewöhnung 2 - 4 Jahre

Das Element Wasser übt auf Kinder eine faszinierende Wirkung aus und ermöglicht ihnen vielfältige Körper-, Sinnes- und Umwelterfahrungen. Durch wiederkehrende Rituale und das Üben von Bewegungsabläufen, die später für die Schwimmtechnik von Bedeutung sind, werden die Kinder im Wasser mit unterschiedlichen Situationen vertraut gemacht. Hier steht vor allem die Freude am Wasser im Vordergrund, "Ängste vor Wasserspritzern" oder gar "Kopf unter Wasser" können so abgebaut werden.

## Y36453

- > Do, ab 09.10.2025
- ⌚ 17.00 - 18.00 Uhr
- 10 x 1 Std. - € 120,00

📍 35510 Butzbach, Hallenbad,

Wetzlarer Str. 33

LTG Sonja Schuhmann, Ausgeb. Kursleiterin für Kleinkinder- und Babyschwimmen



## Babyschwimmen 4 - 7 Monate

Das Baby soll das Element Wasser "wieder entdecken". Es soll sich entspannen können aber auch aktiv sein dürfen. Freude im Wasser und die Förderung der Bewegung stehen immer im Vordergrund. Die Eltern erlernen wichtige und vor allem sichere Griffe und Halte-techniken. Durch den intensiven Körperkontakt wird die Beziehung gefördert, denn selbstverständlich baden Sie als Eltern mit.

## Y35553

- > Sa, ab 11.10.2025
- ⌚ 09.45 - 10.30 Uhr
- 10 x 0,45 Std. - € 99,00
- 📍 35510 Butzbach, Hallenbad, Wetzlarer Str. 33

LTG Sonja Schuhmann, Ausgeb. Kursleiterin für Kleinkinder- und Babyschwimmen

## Wir schwimmen zu Bronze - Silber - Gold

Dieser Kurs ist für Kinder, die Ihr Seepferdchen bestanden haben. Es wird auf die Schwimmtechnik

# Butzbach

geachtet und verbessert, an der Ausdauer, dem Strecken-, sowie dem Tieftauchen gearbeitet. Die Kinder haben die Möglichkeit, im Kurs das entsprechende Jugendschwimmabzeichen abzulegen.

## Y375S3

- > Sa, ab 11.10.2025
- 🕒 09.45 - 10.30 Uhr
- 10 x 0,45 Std. - € 120,00

## Y376S3

- > Sa, ab 11.10.2025
- 🕒 10.30 - 11.15 Uhr
- 10 x 0,45 Std. - € 120,00
- 🏠 35510 Butzbach, Hallenbad, Wetzlarer Str. 33

LTG Klaus Schuhmann, Ausbilder/Prüfer Schwimmen-Rettungsschwimmen

## Babyschwimmen 8 - 12 Monate

Ziele des Babyschwimmkurses sind die Gewöhnung an das Wasser und die Freude der Kinder an der Bewegung im nassen Element. Dies sind gute Voraussetzungen, um später leichter Schwimmen zu lernen. Die Babys werden durch verschiedene Aktivitäten zum selbstständigen Schwimmen angeregt. Durch den intensiven Körperkontakt wird die Beziehung gefördert, denn Eltern baden mit.

## Y358S3

- > Sa, ab 11.10.2025
- 🕒 10.30 - 11.15 Uhr
- 10 x 0,45 Std. - € 99,00
- 🏠 35510 Butzbach, Hallenbad, Wetzlarer Str. 33

LTG Sonja Schuhmann, Ausgeb. Kursleiterin für Kleinkinder- und Babyschwimmen

## Babyschwimmen 13 - 18 Monate

Ziel dieses Babyschwimmkurses

ist die Gewöhnung an das Wasser und die Freude im nassen Element zu vertiefen oder eventuell vorhandene Skepsis abzubauen.

Die Freude im Wasser steht immer im Vordergrund der Kurse. Der Schwimmkurs ist auch für 20-21-monatige Babys geeignet.

## Y361S3

- > Sa, ab 11.10.2025
- 🕒 11.15 - 12.00 Uhr
- 10 x 0,45 Std. - € 110,00
- 🏠 35510 Butzbach, Hallenbad, Wetzlarer Str. 33

LTG Sonja Schuhmann, Ausgeb. Kursleiterin für Kleinkinder- und Babyschwimmen



## Waldbaden - Achtsamkeit im Wald

Wälder strahlen zu jeder Jahreszeit eine ganz besondere Ruhe aus und sind in Zeiten ständiger (digitaler) Vernetzung ein perfekter Ort, um abzuschalten. „Baden im Wald“ bedeutet, mit allen Sinnen auf „Tuchfühlung“ mit dem Wald zu gehen. Dabei werden Stress abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Freuen Sie sich auf zwei entspannte Stunden im Butzbacher Wald!

## Y3254S3

- > Sa, den 25.10.2025,
- 🕒 10.00 - 12.00 Uhr
- 1 x 2 Std. - € 18,00
- 🏠 35510 Butzbach, Parkplatz

am Schrenzerschwimmbad, Außenliegend 29

LTG Birgit Langner, Resilienz- und Breathwalk-Trainerin, psychologische Beraterin (HPP)

## Mawiba für Mütter mit Babys

Habe sportlich Spaß mit Deinem Baby und kräftige zeitgleich Deinen Körper. Mawiba ist Tanzen mit sanften Beckenbodenübungen. Jede Woche erlernen wir eine neue Choreo, bewegen uns im Rhythmus zur Musik und stärken unsere Muskulatur. Dein Baby ist in einer Trage ganz nah dabei und kann die Bewegungen gemeinsam mit Dir genießen.

## Y31260S3

- > Mi, ab 29.10.2025
- 🕒 10.30 - 12.00 Uhr
- 8 x 1,5 Std. - € 68,00
- 🏠 35510 Butzbach, John.F.Kennedy-Straße 63, Quartierszentrum Degerfeld

LTG Julia Waschkowitz, Resilienztrainerin

## Selbstfürsorge - Stark durch stürmische Zeiten

Selbstfürsorge bedeutet, auf uns selbst aufzupassen und bewusst Zeit und Energie zu investieren, um unser physisches und psychisches Wohlbefinden zu fördern. Was gehört alles zur Selbstfürsorge und was hindert uns daran, uns selbst etwas Gutes zu tun? Welche Rolle spielen unsere Bedürfnisse und wie schaffe ich es, Grenzen zu ziehen? Ein wichtiger Faktor der Selbstfürsorge ist die Achtsamkeit, bewusst im "Hier und Jetzt" zu sein - eine Herausforderung in Zeiten des Multitasking. In diesem Kurs schauen

wir uns an, welche Techniken es gibt, um unseren Alltag achtsamer zu gestalten. Dabei bleibt genug Raum für gemeinsamen Austausch und relevante Übungen.

## Y3310S3

- > Fr, den 14.11.2025,
- ⌚ 16.00 - 19.00 Uhr  
1 x 3 Std. - € 25,00
- 📍 35510 Butzbach, Schillerstraße 18, Gemeinderaum
- LTG Birgit Langner, Resilienz- und Breathwalk-Trainerin, psychologische Beraterin (HPP)



## Rauhnachts-Workshop - Einstimmung auf die heilige Zeit der Rauhnächte

Lernen Sie Rituale, Meditationen und Geschichten rund um die besondere Zeit der Rauhnächte kennen. Tauchen Sie ein in diese magische Zeit „zwischen“ den Jahren und finden Sie in diesem Workshop zu mehr Ruhe und Gelassenheit vor und während der Weihnachtszeit.

## Y3256S3

- > Sa, den 13.12.2025,
- ⌚ 10.00 - 12.00 Uhr  
1 x 2 Std. - € 25,00
- 📍 Geistliches Zentrum Nieder-Weisel
- LTG Stefanie Politsch, Yogalehrerin

## Angebote des Geistlichen Zentrums Nieder-Weisel

*Den Alltag unterbrechen  
Sich geistlich stärken  
Sprache für den Glauben finden*



Geistliches Zentrum  
Nieder-Weisel

### Donnerstag, 14. August, 09:15 bis 17 Uhr

Pilgern auf dem Lutherweg von Grünberg nach Lich  
*Spenden willkommen*

### Samstag, 23. August, 10 bis 16 Uhr

Christliche Spiritualität - auf den Geschmack kommen  
60€ (inkl. Mittagessen), Johannerstraße 7

### Samstag, 27. September, 10 bis 16 Uhr

Schreibwerkstatt - Achtsames Schreiben in der Natur  
60€ (inkl. Mittagessen), Johannerstraße 7

### Wochenende 10. bis 12. Oktober

Die Brille der Dankbarkeit -  
Wie du das Gute im Leben entdecken kannst  
280€ (inkl. 2 Übernachtungen im EZ des JohannerHOTEL  
und Verpflegung), Johannerstraße 7

### Samstag, 25. Oktober, 08:30 bis 14:30 Uhr

„Meine Zeit“ - Pilgerweg zum Ende der Sommerzeit  
von Södel nach Friedberg  
*Spenden willkommen*

Weiter Informationen und Anmeldung zu allen Angeboten  
online unter [www.geistliches-zentrum-nieder-weisel.de](http://www.geistliches-zentrum-nieder-weisel.de)



Evangelisches  
Familien-Zentrum  
Butzbach

<https://familienzentren-wetterau.ekhn.de/butzbach>

## Sommer-Spezial: Power Moms-Workout für sportliche Mütter

Wenn Du nach der Rückbildung weiter etwas für dich und deinen Körper tun möchtest und nicht weißt wohin mit deinem Baby, dann bietet dir Power Moms die Möglichkeit beides zu vereinen. Funktionelle Übungen kräftigen deinen Körper, machen ihn beweglicher und schulen deine Koordination und dein Gleichgewicht. Und dein Baby kann dabei sein! Die Kursstunde startet mit einem Warm-Up in Form von Mobilisationsübungen und leichten Aerobicsschritten. Es folgen Kräftigungsübungen. Dehnübungen lassen die Stunde ausklingen. Power Moms ist für jede Mama geeignet, da sich die Übungen dem Fitnesslevel anpassen lassen.

### Y1853S1

- > Di, den 08.07.2025, 
- 🕒 10.15 - 11.15 Uhr
- 1 x 1 Std. - € 9,00
- 📍 Friedberg, Ludwigstr. 17 Bewegungsraum

LTG Vanessa Türkis, Fitnesstrainerin, ÜL - Lizenz B (Prävention)

## Sommer-Spezial: Schnupper-Workshop - Mit Pilates in den Tag

PILATES ist eine sanfte, aber wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Eine bessere Gesundheit für den gesamten Körper ist das Ergebnis. Pilates ist das ideale Training für dich, wenn es dein Ziel ist, die Tiefenmuskulatur zu stärken und

vor allem deinem Rücken etwas Gutes zu tun.

### Y1814S1

- > Mi, ab 09.07.2025 
  - 🕒 07.30 - 08.15 Uhr
  - 3 x 0,45 Std. - € 22,50
  - 📍 Friedberg, Ludwigstr. 17 Bewegungsraum
- LTG Sandra Biedenkapp, Fitness-trainerin, Trainerlizenz C + Pilatestrainerin



## Sommer-Spezial: Wir- belsäulengymnastik für Männer und Frauen Outdoor

Nach Aufwärm- und Mobilitätsübungen steht die Wirbelsäule im Zentrum. Bewährte Wirbelsäulenübungen werden ergänzt und bereichert durch Pilates und sein "Powerhouse". Die Wirbelsäule wird zu einer optimalen Stütze aus dem Körperzentrum heraus. Die Übungen wirken präventiv gegen Rückenbeschwerden.

### Y1824S1

- > Mo, ab 14.07.2025 
  - 🕒 17.45 - 18.45 Uhr
  - 5 x 1 Std. - € 40,00
  - 📍 Friedberg Seewiese Grosser Spielplatz
- LTG Sandra Biedenkapp, Fitness-trainerin, Trainerlizenz C+ Pilatestrainerin

## Floh Hüpfen 1 - 3 Jahre

Kinder brauchen viel Bewegung und Anregungen für ihre motorische Entwicklung. Erkunden Sie mit Ihrem Kind Bewegungslandschaften und Spiele zur Förderung der Kreativität und Körperwahrnehmung. Wir purzeln, hüpfen, rutschen, balancieren, singen und entspannen gemeinsam. Für Eltern und Kinder zwischen 1-3 Jahren.

### Y1432S1

- > Mo, ab 01.09.2025 
- 🕒 15.00 - 16.00 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 40,00

### Y1433S1

- > Mo, ab 20.10.2025 
  - 🕒 15.00 - 16.00 Uhr
  - 9 x 1 Std. - € 72,00
  - 📍 Kaiserstr.144 Bewegungsraum
- LTG Maïke Baxa, Erziehungswissenschaftlerin, systemische Beraterin

## Krabbelspiele 4 - 8 Monate

Bewegung wird zum Abenteuer. Begleiten und fördern Sie die Entwicklung Ihres Kindes im gemeinsamen Spiel mit unterschiedlichen Materialien, Fingerspielen, Liedern und Spannungsmomenten.

### Y1300S1

- > Di, ab 19.08.2025 
- 🕒 14.00 - 15.00 Uhr
- 7 x 1 Std. - € 56,00

### Y1301S1

- > Mi, ab 21.10.2025 
  - 🕒 14.00 - 15.00 Uhr
  - 9 x 1 Std. - € 72,00
  - 📍 Kaiserstr.144 Bewegungsraum
- LTG Andrea Vierheller, Familienbegleiterin

## Krabbelspiele 9 -12 Monate

Bewegung wird zum Abenteuer. Begleiten und fördern Sie die Entwicklung Ihres Kindes im gemeinsamen Spiel mit unterschiedlichen Materialien, Fingerspielen, Liedern und Entspannungsmomenten.

### Y1302S1

- > Di, ab 19.08.2025
- ⌚ 15.00 - 16.00 Uhr
- 7 x 1 Std. - € 56,00



### Y1303S1

- > Mi, ab 21.10.2025
  - ⌚ 15.00 - 16.00 Uhr
  - 9 x 1 Std. - € 72,00
  - 📍 Kaiserstr.144 Bewegungsraum
- LTG Andrea Vierheller, Familienbegleiterin



## Pila-Step

Pila-Step kombiniert Pilates-Übungen für Einsteiger mit einfachen Stepper-Schritten und bietet so ein abwechslungsreiches Training, das die Körpermitte effektiv kräftigt. Zu Beginn werden Rücken, Beckenboden, Hüfte und Bauch im Stand aktiviert und mobilisiert, anschließend folgt die Kräftigung auf der Matte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – gemeinsam entdecken wir, wie das „Powerhouse“ aufgebaut wird und üben die Techniken.

### Y1822S1

- > Mo, ab 01.09.2025
- ⌚ 16.30 - 17.30 Uhr
- 3 x 1 Std. - € 24,00



### Y1823S1

- > Mo, ab 20.10.2025
  - ⌚ 16.30 - 17.30 Uhr
  - 9 x 1 Std. - € 72,00
  - 📍 61169 Friedberg Kaiserstr.144 Bewegungsraum
- LTG Sandra Biedenkapp, Fitness-trainerin, Trainerlizenz C



## Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

Nach Aufwärm- und Mobilitätsübungen steht die Wirbelsäule im Vordergrund. Bekannte und bewährte Wirbelsäulenübungen werden ergänzt und bereichert durch Pilates und sein "Powerhouse". Die Wirbelsäule wird zu einer optimalen Stütze aus dem Körperzentrum heraus. Die Übungen wirken präventiv gegen Rückenbeschwerden.

### Y1812S1

- > Mo, ab 01.09.2025
- ⌚ 17.45 - 18.45 Uhr
- 3 x 1 Std. - € 24,00



### Y1813S1

- > Mo, ab 20.10.2025
  - ⌚ 17.45 - 18.45 Uhr
  - 9 x 1 Std. - € 72,00
  - 📍 Kaiserstr.144 Bewegungsraum
- LTG Sandra Biedenkapp, Fitness-trainerin, Trainerlizenz C



## Rückenfit am Abend

Dieser Gesundheitsförderungskurs besteht aus einem vielseitigen und abwechslungsreichen Programm zum rückengesunden Fitness-training. Es dient zur Vorbeugung von Bewegungsmangel und Rückenbeschwerden. Je besser die Muskeln trainiert sind, umso leichter fallen die körperlichen Belastungen im Alltag. Willkommen ist jeder, der sich vorbeugend gesund erhalten will. Auch für Anfänger geeignet.

### Y1846S1

- > Mo, ab 01.09.2025
- ⌚ 18.45 - 19.45 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 40,00



### Y1847S1

- > Mo, ab 20.10.2025
- ⌚ 18.45 - 19.45 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 72,00
- 📍 Kaiserstr.144 Bewegungsraum



LTG Gerlinde Kricheldorf, Übungsleiterin B - Sport



## Nähstunden für Modebewusste

Kleiderkauf bereitet Ihnen immer wieder Stress? Sie fragen sich, ob Ihnen der Schnitt der Bluse/Rock/Kleid eigentlich steht? Oder warum es Ihre Lieblingshose nur in einem bestimmten Stoff gibt? Erfüllen Sie sich mit selbstgeschneiderter Kleidung Ihren persönlichen Modetraum. Durch unsere Schneidermeisterin erhalten Sie fachliche Unterstützung und Beratung nach Maß - ganz nach Ihrem individuellen Können und Ihren Vorkenntnissen. Ein gut ausgestattetes Nähatelier, auch mit einer Overlock-Maschine, erwartet Sie.

### Y1683S1

- > Di, ab 02.09.2025
- ⌚ 09.00 - 11.45 Uhr
- 5 x 2,75 Std. - € 100,00 inkl. UsT



### Y1684S1

- > Di, ab 21.10.2025
- ⌚ 09.00 - 11.45 Uhr
- 7 x 2,75 Std. - € 138,00 inkl. UsT
- 📍 Kaiserstrasse 144 Nähwerkstatt



LTG Simone Peters-Herzberger, Maßschneidermeisterin

## Pilates am Morgen für Anfänger

PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Eine bessere Gesundheit für deinen gesamten Körper ist das Ergebnis. Pilates ist das ideale Training für dich, wenn es dein Ziel ist, die Tiefenmuskulatur zu stärken und vor allem deinem Rücken etwas Gutes zu tun.

### Y181551

- > Mi, ab 03.09.2025
- 🕒 07.30 - 08.15 Uhr
- 3 x 0,45 Std. - € 27,00

### Y181651

- > Mi, ab 22.10.2025
- 🕒 07.30 - 08.15 Uhr
- 9 x 0,45 Std. - € 81,00
- 🏠 Kaiserstr.144 Bewegungsraum
- LTG Sandra Biedenkapp, Fitness-trainerin, Trainerlizenz C

## Nächstunden für Modefans

Kleiderkauf bereitet Ihnen immer wieder Stress? Sie fragen sich, ob Ihnen der Schnitt der Bluse/Rock/Kleid eigentlich steht? Oder warum es Ihre Lieblingshose nur in einem bestimmten Stoff gibt? Erfüllen Sie sich mit selbstgeschneiderter Kleidung Ihren persönlichen Modetraum. Durch unsere Schneidermeisterin erhalten Sie fachliche Unterstützung und Beratung nach Maß - ganz nach Ihrem individuellen Können und Ihren Vorkenntnissen. Ein gut ausgestattetes Nähatelier, auch mit Overlock-Maschinen, wartet auf Sie.

### Y170451

- > Mi, ab 03.09.2025
- 🕒 09.00 - 12.00 Uhr
- 5 x 3 Std. - € 115,00 inkl. UsT

### Y170551

- > Mi, ab 22.10.2025
- 🕒 09.00 - 12.00 Uhr
- 7 x 3 Std. - € 160,00 inkl. UsT
- 🏠 Kaiserstrasse 144 Nähwerkstatt
- LTG Simone Peters-Herzberger, Maßschneidermeisterin



## Musikgarten 0 - 2 Jahre

Gemeinsam musizieren macht Spaß und fördert auf vielfältige Weise. Wir singen, bewegen und tanzen zur Musik und lernen erste Instrumente kennen und spielen. Wir erfahren uns in der Gruppe am gemeinsamen Tun und gehen auf musikalische Entdeckungsreise. Für Kinder von 0 bis 2 Jahren.

### Y144251

- > Mi, ab 03.09.2025
- 🕒 11.00 - 12.00 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 42,50

### Y144351

- > Mi, ab 29.10.2025
- 🕒 11.00 - 12.00 Uhr
- 7 x 1 Std. - € 59,50
- 🏠 Kaiserstr.144 Bewegungsraum
- LTG Dagmar Mulder-Koppehl, Fachkraft für Frühpädagogik, Musikgartenpädagogin

## Pilates für Anfänger

Pilates ist ein Muskelkettentraining rund um die Wirbelsäule und eine wichtige Facette des Fitness-Trainings und der Rehabilitation. Es ist ein einzigartiges System aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen. Besonders die tiefe Bauchmuskulatur, die Körpermitte, das sogenannte Powerhouse wird gestärkt. Die Haltung verbessert sich und die Beweglichkeit sowie das Gleichgewicht werden erhöht. Körper und Geist arbeiten zusammen. Die Atmung spielt eine entscheidende Rolle, sie hat eine reinigende Funktion, aktiviert den Stoffwechsel und fördert die Konzentration was zur inneren Ruhe beiträgt. Ziel dieser Übungen sind die Beweglichkeit und Vitalität zu erhöhen und Stress zu reduzieren.

### Y197451

- > Mi, ab 03.09.2025
- 🕒 16.30 - 17.30 Uhr
- 4 x 1 Std. - € 35,00

### Y197651

- > Mi, ab 22.10.2025
- 🕒 16.30 - 17.30 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 78,75
- 🏠 Kaiserstr.144 Bewegungsraum
- LTG Martina Nahrgang, Fitness/Pilates/Rehasportübungsleiterin

## Pilates für Fortgeschrittene

Pilates ist ein Muskelkettentraining rund um die Wirbelsäule und eine wichtige Facette des Fitness-Trainings und der Rehabilitation. Es ist ein einzigartiges System aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen. Besonders die tiefe Bauchmuskulatur, die Körpermitte, das sogenannte Powerhouse wird gestärkt. Die Haltung verbessert sich und

die Beweglichkeit sowie das Gleichgewicht werden erhöht. Körper und Geist arbeiten zusammen. Die Atmung spielt eine entscheidende Rolle, sie hat eine reinigende Funktion, aktiviert den Stoffwechsel und fördert die Konzentration was zur inneren Ruhe beiträgt. Ziel dieser Übungen sind die Beweglichkeit und Vitalität zu erhöhen und Stress zu reduzieren.

## Y1975S1

- > Mi, ab 03.09.2025
- ⌚ 17.45 - 18.45 Uhr
- 4 x 1 Std. - € 35,00

## Y1977S1

- > Mi, ab 22.10.2025
- ⌚ 17.45 - 18.45 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 78,75
- 🏠 Kaiserstr.144 Bewegungsraum
- LTG Martina Nahrgang, Fitness/Pilates/Rehasportübungsleiterin

## Hatha Yoga

Hatha Yoga dehnt und stärkt den Körper, beruhigt den Geist und führt zu innerer Ruhe. Der Kurs beginnt jedes Mal mit einem 15-minütigen Theorieteil. Danach folgen Asanas (Körperstellungen), Atemübungen und Entspannung. Das Niveau ist Anfänger bis Mittelstufe.

## Y1804S1

- > Mi, ab 03.09.2025
- ⌚ 19.30 - 21.00 Uhr
- 5 x 1,5 Std. - € 67,50

## Y1805S1

- > Mi, ab 22.10.2025
- ⌚ 19.30 - 21.00 Uhr
- 9 x 1,5 Std. - € 121,50
- 🏠 Friedberg Kaiserstr.144 Raum1
- LTG NN

## Nähen am Donnerstagvormittag

Nähstunden für Frauen, die vor-

mittags Zeit und Lust haben, mit der Nähmaschine in einer kleinen Gruppe ihre Traummodelle aus ihrem Lieblingsstoff zu erschaffen. Sie erhalten professionelle Tipps zur optimalen Handhabung der Nähmaschine, Materialkunde, Nähtechniken u.v.m. Durch intensive Begleitung gelingen Ihnen auch anspruchsvolle Schnitte.

## Y1733S1

- > Do, ab 04.09.2025
- ⌚ 09.00 - 12.00 Uhr
- 5 x 3 Std. - € 114,00

## Y1734S1

- > Do, ab 23.10.2025
- ⌚ 09.00 - 12.00 Uhr
- 7 x 3 Std. - € 159,00
- 🏠 Kaiserstrasse 144 Nähwerkstatt
- LTG Simone Peters-Herzberger, Maßschneidermeisterin

## Gymnastik für Frauen 60 +

Fitness und Spaß für Frauen, die rundum fit bleiben oder werden wollen. Hier wird Ihre gesamte Muskulatur gekräftigt und gedehnt. Machen Sie mit bei unserem ganzheitlichen Körper- und Bewegungstraining, das den einseitigen Belastungen des Alltags entgegenwirkt. Freuen Sie sich auf gezielte Übungen zur allgemeinen Kräftigung und Entspannungsübungen.

## Y1842S1

- > Do, ab 04.09.2025
- ⌚ 10.00 - 11.00 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 40,00

## Y1843S1

- > Do, ab 23.10.2025
- ⌚ 10.00 - 11.00 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 72,00
- 🏠 Kaiserstr.144 Bewegungsraum
- LTG Gerlinde Kricheldorf, Übungsleiterin B - Sport



## Yoga Inklusiv

Kundalini Yoga ist für viele Menschen geeignet, auch im höheren Alter oder mit körperlichen, seelischen oder geistigen Beeinträchtigungen. Einfache zu erlernende Körperübungen, die je nach Fähigkeiten angepasst werden, sowie Atemübungen, Meditationen und Tiefenentspannungen helfen den Alltag mit mehr Energie und Lebensfreude zu verbringen. In einer kleinen Gruppe wird traumasensibel und in vereinfachter Sprache Yoga praktiziert. Nach der Anmeldung erfolgt ein Telefonat mit der Kursleitung um die Teilnahme an dem Kurs zu besprechen.

## Y1850S1

- > Do, ab 04.09.2025
- ⌚ 16.00 - 17.30 Uhr
- 6 x 1,5 Std. - € 54,00

## Y18501S1

- > Do, ab 23.10.2025
- ⌚ 16.00 - 17.30 Uhr
- 8 x 1,5 Std. - € 72,00
- 🏠 61169 Friedberg Kaiserstr.144 Bewegungsraum
- LTG Christa Mansky, Soziologin, Yogalehrerin

## Wellness mit der Bibel

Die Bibel kann guttun. Menschen finden in ihr eine heilsame Kraft. Sie richtet auf und macht Mut.

"Kommt her zu mir, alle die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken", sagt Jesus im Matthäusevangelium (11,28-29). Die Liebesgeschichte Gottes mit uns Menschen möchte die ganze Seele ansprechen, den Körper und den Geist. An vier Abenden nehmen wir unseren Körper achtsam wahr und gehen den sinnlichen Erfahrungen biblischer Texte nach.

### Y1992K1

> Do, ab 04.09.2025

⊙ 17.00 - 17.45 Uhr

3 x 0,45 Std. - kostenfrei

⊞ Kaiserstr.144 Bewegungsraum

LTG Joachim Neethen, Pfarrer



## Kundalini Yoga

Dynamische Körperübungen, Meditationen und Tiefenentspannungen helfen dabei, Stress abzubauen, den Geist zu beruhigen und ein Gefühl der inneren Ruhe zu fördern. Das Immunsystem wird gestärkt und die Selbstwahrnehmung geschult. Sie entwickeln wieder mehr Lebensfreude und Lebensenergie. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

### Y1851S1

> Do, ab 04.09.2025

⊙ 18.00 - 19.30 Uhr

8 x 1,5 Std. - € 72,00



### Y18511S1

> Do, ab 30.10.2025

⊙ 18.00 - 19.30 Uhr

7 x 1,5 Std. - € 63,00

⊞ 61169 Friedberg Kaiserstr.144 Bewegungsraum

LTG Christa Mansky, Soziologin, Yogalehrerin



## Nähen - leicht gemacht

Hier erlernen Sie die Grundkenntnisse des Nähens und den Umgang mit Ihrer Nähmaschine. Sie fertigen dabei eine Hose, einen Rock oder ein anderes individuelles Kleidungsstück. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch nicht schädlich. Fortgeschrittene können Neues dazu lernen.

### Y17062S1

> Do, ab 04.09.2025

⊙ 19.00 - 21.30 Uhr

7 x 2,5 Std. - € 186,00

(14-tägig)

Weitere Termine auf Anfrage, bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

⊞ Friedberg, Kaiserstr.144, Raum3

LTG Simone Peters-Herzberger, Maßschneidermeisterin



Atemübungen und gezielter Entspannung begleite ich dich durch deine Schwangerschaft. Diese Praxis lindert Beschwerden wie Rückenschmerzen, stärkt deinen Körper und fördert eine tiefere Verbindung zu deinem Baby. Gleichzeitig bereitet Schwangerschaftsyoga dich körperlich und mental auf die Geburt vor, sodass du gestärkt und entspannt in diese Erfahrung gehen kannst. Tipp: Für dein Wohlbefinden bring bitte eine kleine Decke und eine Flasche Wasser mit.

### Y1849S1

> Do, ab 04.09.2025

⊙ 19.00 - 20.00 Uhr

7 x 1 Std. - € 63,00

⊞ Kaiserstr.144 Bewegungsraum

LTG Hanni Kermani, Yoga- und Meditationslehrerin



## Yin Yoga - Finde innere Ruhe und Balance

Yin Yoga ist eine sanfte und meditative Praxis, die dir hilft, tief in deinen Körper einzutauchen und loszulassen. Durch das längere Halten der Positionen erreichst du nicht nur die tieferliegenden Faszien und Gelenke, sondern auch eine tiefe Entspannung von Körper und Geist. Diese Praxis ist ideal, um Stress abzubauen, deine Flexibilität zu fördern und in die eigene Mitte zu finden. Egal, ob du Anfänger bist oder erfahren, meine Yin-Yoga-Stunden bieten dir einen geschützten Raum, um dich mit Achtsamkeit und Ruhe zu verbinden. Tipp: Bitte bring eine kleine Decke und eine Flasche Wasser mit, damit du dich während der Praxis wohlfühlst.

### Y1848S1

> Do, ab 04.09.2025

⊙ 20.15 - 21.15 Uhr

7 x 1 Std. - € 63,00



🏠 Kaiserstr.144 Bewegungsraum  
LTG Hanni Kermani, Yoga- und  
Meditationslehrerin

## Nähtreff am Abend

Frauen treffen sich, die Lust am Gestalten mit Stoffen und Nähen von aktueller, dem Typ und Stil entsprechender, Kleidung haben. Bringen Sie Ihre Ideen mit, wir setzen sie gemeinsam um. Wir zeigen Ihnen alles rund um das kreative Handwerk Nähen. Geht nicht - gibt's nicht.

### Y175251

- > Mi, ab 10.09.2025
- 🕒 18.30 - 21.15 Uhr  
5 x 2,75 Std. - € 102,50
- 🏠 Kaiserstrasse 144 Nähwerkstatt

LTG Angelika Meier, Bekleidungs-  
technikerin



## Qigong

Qigong ist ein jahrtausendealtes Übungssystem aus der chinesischen Gesundheitslehre. Es schafft Raum, in dem man einfach bei sich selbst sein darf - ohne etwas leisten zu müssen. Nur atmen, spüren, sich bewegen. Die sanften Übungen tun dem Körper gut, ohne ihn zu überfordern. Haltung, Atmung und Energiefluss kommen in Bewegung - und oft auch

das innere Empfinden. Qigong wirkt still - aber tief. Es entsteht Ruhe, Klarheit und ein Gefühl von innerer Stabilität. Eine einfache Praxis mit großer Wirkung - für jedes Alter geeignet.

### Y181751

- > Fr, ab 05.09.2025
- 🕒 09.30 - 10.30 Uhr  
4 x 1 Std. - € 36,00

### Y181851

- > Fr, ab 24.10.2025
- 🕒 09.30 - 10.30 Uhr  
9 x 1 Std. - € 81,00
- 🏠 Friedberg, Kaiserstr.144  
LTG Almut Weber, zertifizierte  
Kursleiterin für Qigong

## Mehr Bewegung - weniger Schmerzen

Gezielte Engpassdehnungen und Faszienrollmassage fördern die Beweglichkeit und helfen, Verspannungen sowie Beschwerden - z.B. in Hüfte, Schulter, Knie oder Nacken - zu lindern. Engpassdehnungen zielen auf Bereiche im Körper, die durch Bewegungsmangel oder Fehlhaltungen besonders „eng“ geworden sind - genau dort schaffen wir wieder Raum und Bewegungsfreiheit. Die Übungen basieren auf der Methode nach Liebscher & Bracht.

### Y183251

- > Fr, ab 05.09.2025
- 🕒 10.45 - 11.45 Uhr  
4 x 1 Std. - € 36,00

### Y183351

- > Fr, ab 24.10.2025
- 🕒 10.45 - 11.45 Uhr  
9 x 1 Std. - € 81,00
- 🏠 Friedberg Kaiserstr.144  
LTG Almut Weber, zertifizierte  
Kursleiterin für Qigong

## Meditationskurs: "Finde deine innere Ruhe: Stress abbauen"

In diesem Meditationskurs lernen die Teilnehmer, wie sie inmitten des hektischen Alltags Stress loslassen und mehr innere Ruhe finden können. Durch regelmäßige Meditationspraxis und Achtsamkeitsübungen erlangen Sie nicht nur mehr Klarheit und fokussierte Gedanken, sondern entwickeln auch ein tiefes Gefühl der Gelassenheit. Von der ersten Sitzung an werden wir gemeinsam meditieren, um Ihnen die Werkzeuge an die Hand zu geben, wie Sie Ihre Gedanken beruhigen und eine stärkere Verbindung zu sich selbst aufbauen. Der Kurs bietet praktische Übungen, die Sie nachhaltig in Ihren Alltag integrieren können, um auch in stressigen Momenten ruhig und zentriert zu bleiben.

### Y185551

- > Fr, ab 05.09.2025
- 🕒 15.00 - 16.00 Uhr  
4 x 1 Std. - € 30,00

### Y185651

- > Fr, ab 24.10.2025
- 🕒 15.00 - 16.00 Uhr  
9 x 1 Std. - € 67,50
- 🏠 Kaiserstr.144 Bewegungsraum  
LTG Tanja Venturella, Kursleiterin  
für Meditation

## Klangmeditation: „Die Welt der Klänge: Eine Rei- se zu inneren Harmonie“

Eine Klangreise ist eine geführte Innenweltreise, die oft auch als Fantasiereise bezeichnet wird. Sie entführt dich in einen Zustand tiefster Entspannung, in dem du Körper, Geist und Seele in Einklang bringst. Durch die heilenden Klänge von Instrumenten wie

Klangschalen, Koshi, Trommeln, Gong oder Naturinstrumente, wirst du auf eine spannende Reise mitgenommen, die dich zu innerer Ruhe und Klarheit führt. Klänge haben eine direkte Wirkung auf unser Nervensystem: Sie können Stress abbauen, unsere Gedanken beruhigen und das emotionale Gleichgewicht fördern. Sie unterstützen uns dabei, in einen meditativen Zustand zu gelangen, in dem wir loslassen, tief entspannen und eine neue Verbindung zu uns selbst aufbauen können. Die geführten Klangreisen bietet dir die Möglichkeit, um neue Energie zu schöpfen und mit mehr Gelassenheit durch den Alltag zu gehen.

## Y1857S1

- > Fr, ab 05.09.2025
- 🕒 16.15 - 17.15 Uhr
- 4 x 1 Std. - € 30,00

## Y1858S1

- > Fr, ab 24.10.2025
- 🕒 16.15 - 17.15 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 67,50
- 🏠 Kaiserstr.144 Bewegungsraum
- LTG Tanja Venturella, Kursleiterin für Meditation



## Klang mit Kindern: "Mit Tönen träumen und entspannen"

In diesem liebevoll gestalteten Klangangebot entdecken Kinder spielerisch die Welt der Klän-

ge. Mit Klangschalen, Rasseln, Gongs, Naturinstrumenten und Fantasiereisen tauchen sie in eine magische Klangwelt ein, die ihre Vorstellungskraft anregt und gleichzeitig zur Ruhe führt. Die sanften Töne helfen den Kindern, sich zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und ihre Sinne bewusst wahrzunehmen. Auf kindgerechte Weise lernen sie, achtsam zu sein, sich selbst zu spüren und Kraft aus der Stille zu schöpfen. Ein Angebot, das nicht nur beruhigt, sondern auch die Kreativität und innere Balance fördert.

## Y1859S1

- > Fr, ab 05.09.2025
- 🕒 17.15 - 18.15 Uhr
- 4 x 1 Std. - € 36,00

## Y1860S1

- > Fr, ab 24.10.2025
- 🕒 17.15 - 18.15 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 67,50
- 🏠 Kaiserstr.144 Bewegungsraum
- LTG Tanja Venturella, Kursleiterin für Meditation

## Power Mums - Workout für sportliche Mütter

Power Mums ist ein Kurs für alle Mamas, die nach der Rückbildung weiterhin sportlich aktiv sein wollen. Es ist ein funktionales Training, das deinen Körper ganzheitlich kräftigt und dich somit leistungsfähiger für deinen Alltag als Mama, werden lässt. Dein Körper wird gefordert, aber nicht überfordert, da sich alle Übungen deinem Trainingslevel anpassen lassen. Dehn- und Atemübungen lassen das Workout entspannt ausklingen und sorgen für ein angenehmes Wohlfühlgefühl. Wenn du magst, kannst du gerne dein Kind mitbringen.

## Y1903S1

- > Di, ab 09.09.2025

- 🕒 10.15 - 11.15 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 85,00

## Y1904S1

- > Di, ab 18.11.2025
- 🕒 10.15 - 11.15 Uhr
- 5 x 1 Std. - € 54,00
- 🏠 Kaiserstr.144 Bewegungsraum
- LTG Vanessa Türkis, Fitnesstrainerin, ÜL - Lizenz B (Prävention)

## Nähstunden für Modedfans am Abend

Kleiderkauf bereitet Ihnen immer wieder Stress? Erfüllen Sie sich mit selbstgeschneiderter Kleidung Ihren persönlichen Modetraum. Durch unsere qualifizierte Kursleiterin erhalten Sie bei uns fachliche Unterstützung und Beratung nach Maß - ganz nach Ihrem individuellen Können und Ihren Vorkenntnissen. Ein gut ausgestattetes Nähatelier, auch mit Overlock-Maschinen, wartet auf Sie.

## Y1762S1

- > Do, ab 11.09.2025
- 🕒 19.00 - 21.45 Uhr
- 5 x 2,75 Std. - € 101,25 (14-tägig)
- 🏠 Kaiserstrasse 144 Nähwerkstatt
- LTG Angelika Meier, Bekleidungs-technikerin

## Schnitt-Express: Nähspaß für Teens an einem Tag

Du hast Lust, deinen eigenen Style zu nähren? Im Schnitt-Express lernst du an nur einem Tag, wie du ein cooles Schnittmuster auswählst, zuschneidest und daraus dein eigenes Teil nähst - egal ob Shirt, Tasche oder Accessoire. Mit einfachen Tipps und Tricks zeigen wir dir Schritt für Schritt, wie es geht. Der Kurs ist perfekt für Anfänger:innen und Teens mit

ersten Näherfahrten. Am Ende nimmst du dein selbstgenähtes Unikat stolz mit nach Hause!

## Y177151

- > Do, den 16.10.2025,
- ⌚ 10.00 - 12.30 Uhr  
1 x 2,5 Std. - € 21,00
- 🏠 Kaiserstrasse 144 Nähwerkstatt
- LTG Simone Peters-Herzberger,  
Maßschneidermeisterin

## Babysitter - Diplom (ab 14 Jahre)

Ihr möchtet Euch "fit machen" für die Betreuung von Kindern? Ihr wollt Euer Taschengeld aufbessern? Hier bekommt Ihr Tipps für die Betreuung kleinerer Kinder. Absprachen mit Eltern, das Alleinsein mit dem Kind, Wickeln und Füttern sind wichtige Themenpunkte. Zudem lernt Ihr Erste Hilfe bei kleinen Verletzungen und Spielideen für unterschiedliche Altersstufen.

## Y151151

- > Fr, den 17.10.2025,
- ⌚ 10.00 - 16.00 Uhr  
1 x 6 Std. - € 44,00
- 🏠 Kaiserstrasse 144 Nähwerkstatt
- LTG Karola Weis, staatl. gepr.  
Kinderpflegerin, Erzieherin

## Yoga - ganz für Dich (Nachhaltig Bewegt e.V.)

Yoga kann uns helfen, zu uns zurück zu finden und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Genieße diese 1,5 Stunden ganz für dich, mit sanften und kraftvollen Bewegungen, fließend mit dem Atem in einem sicheren Raum. Nachhaltig Bewegt e.V. ist ein junger Verein, der Menschen in Verbindung und Bewegung

bringt, hin zu mehr Gesundheit und Gemeinschaft. Gemeinsam gestalten wir unsere Kultur, wie wir sie uns tatsächlich wünschen. Infos zu unseren Projekten und unserem offenen Bewegungsangebot in Friedberg unter [www.nachhaltigbewegt.org](http://www.nachhaltigbewegt.org)

## Y180651

- > Sa, ab 25.10.2025
- ⌚ 11.30 - 13.00 Uhr  
6 x 1,5 Std. - € 54,00
- 🏠 Kaiserstr.144 Bewegungsraum
- LTG Rabea Scheifele, Yogalehrerin



## Happy Power Pump

Wir machen ein Kraft-Ausdauer-Training für den ganzen Körper im Rhythmus der Musik! Mit Lang- und Kurzhanteln werden alle großen Muskelgruppen angesprochen. Das Training ist für jeden geeignet, der fit werden, bleiben oder Fitness ausbauen möchte. Ihr werdet euch nach kurzer Zeit fitter fühlen und fitter aussehen und das macht HAPPY.

## Y185451

- > Sa, ab 01.11.2025

⌚ 10.30 - 11.30 Uhr  
8 x 1 Std, - € 60,00

🏠 Kaiserstr.144 Raum 1

LTG Victoria Manz, Fitnesstrainerin, Corinna Kilian, Fitnesstrainerin

## Vortrag: Seelische Gesundheit - Heile Deine Kindheitswunde

Viel zu oft wurden wir als Kind nicht gehört, unsere Bedürfnisse und Emotionen nicht erkannt und befriedigt. Vielleicht hast auch du nicht geliebt von deiner Mutter/Vater gefühlt, zu oft gehört dass du nicht gut genug bist. Das hat Auswirkungen auf unsere Innenwelt und unser Leben bis heute, oftmals zeigt sich das auch in körperlichen Beschwerden und Krankheiten. Wie mache ich mir das bewusst? Was kann ich verändern um dies in Heilung zu bringen?

## Y290351

- > Di, den 11.11.2025,
- ⌚ 19.00 - 20.30 Uhr  
1 x 1,5 Std. - € 18,00
- 🏠 Kaiserstr.144 Bewegungsraum
- LTG Ivonne Horn, Coachin

## Sommer-Spezial:



## Evangelisches Familienzentrum Friedberg

<https://familienzentren-wetterau.ekhn.de/friedberg>

## Gitarre spielen für Kinder (7-14 Jahre)

Wolltest Du schon immer mal Gitarre spielen? In unserem Ferienkurs lernst Du die ersten Griffe, um erste Liedbegleitungen zu wagen.

**Y7610S7**

> Mo, ab 07.07.2025

🕒 10.00 - 11.00 Uhr  
3 x 1 Std. - € 25,00

📍 Ramonvillestr. 2, Karben

LTG Gerhard Radgen, Gemeindepädagoge



## Sommer-Spezial: Kinder-Kochkurs in den Sommerferien - Backen (8-14 Jahre)

Du hast Spaß am Kochen und Backen? Dann mach mit bei unserem Sommerferien-Kochkurs für Kinder! Gemeinsam entdecken wir leckere Rezepte und lernen spielerisch den Umgang mit frischen Zutaten. Wir backen zusammen köstliche Leckereien- von knusprigen Kekse bis zu fluffigen Muffins. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel - 10 Euro pro Person am Kurstag in bar fällig.

**Y7720S7**

> Fr, den 01.08.2025,

🕒 09.30 - 12.30 Uhr  
1 x 3 Std. - € 35,00

📍 Ramonvillestr.2, 61184 Karben

LTG Maria Uddin, Unternehmerin (Catering)

## Sommer-Spezial: Kinder-Kochkurs in den Sommerferien - Kochen (8-14 Jahre)

Du hast Spaß am Kochen und Backen? Dann mach mit bei unserem Sommerferien-Kochkurs für Kinder! Gemeinsam ent-

decken wir leckere Rezepte und lernen spielerisch den Umgang mit frischen Zutaten. Gemeinsam zaubern wir ein leckeres Gericht und lernen wichtige Küchentricks. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel - 10 Euro pro Person am Kurstag in bar fällig.

**Y7721S7**

> Mi, den 06.08.2025,

🕒 09.30 - 12.30 Uhr  
1 x 3 Std. - € 35,00

📍 Ramonvillestr. 2, 61184 Karben

LTG Maria Uddin, Unternehmerin (Catering)

## Sommer-Spezial: Gitarre spielen für Kinder (7-14 Jahre)

Wolltest Du schon immer mal Gitarre spielen? In unserem Ferienkurs lernst Du die ersten Griffe, um erste Liedbegleitungen zu wagen.

**Y7611S7**

> Mo, ab 11.08.2025

🕒 10.00 - 11.00 Uhr  
3 x 1 Std. - € 25,00

📍 Ramonvillestr. 2, Karben

LTG Gerhard Radgen, Gemeindepädagoge

## Yoga in der Schwangerschaft

Lernen Sie Ihren Körper in der besonderen Zeit der Schwangerschaft durch sanfte Yogaübungen neu kennen. Nehmen Sie bewusst durch Atemtechniken Kontakt zu Ihrem Baby auf und kommen Sie zur guten Körperwahrnehmung für die bevorstehende Geburt.

**Y780S7**

> Fr, ab 22.08.2025

🕒 12.00 - 13.00 Uhr  
6 x 1 Std. - € 54,00



## Sommer-Spezial: Kinder-Yoga (6-10 Jahre)

Lasst uns brüllen wie ein Löwe oder beweglich werden wie ein Hund. Kinder lernen in diesem Workshop spielerisch Yogaübungen und kleine Traum- und Entspannungsreisen kennen.

**Y7613S7**

> Di, ab 29.07.2025

🕒 10.00 - 11.00 Uhr  
3 x 1 Std. - € 21,00

📍 Ramonvillestr.2, Karben

LTG Ahu Erol, Yogalehrerin

🏠 Ramonvillestr.2, Karben  
 LTG Ahu Erol, Yogalehrerin



## Lagerfeuergitarre für Einsteiger

Um ein Lied zu begleiten braucht man 3 bis 5 Akkorde. Für unterschiedliche Tonarten braucht man (am Anfang) nur ein Kapodaster. Im Kurs geht es vor allem um die Gesangsbegleitung mit Gitarre. Im Kurs lernen wir die unterschiedlichen Akkorde und ihre Anwendung bei einfachen deutschen Songs. Notenkenntnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung.

**Y7612057**

> Fr, ab 22.08.2025  
 ⌚ 16.00 - 17.00 Uhr  
 5 x 1 Std. - € 43,00

**Y7612157**

> Mo, ab 25.08.2025  
 ⌚ 17.00 - 18.00 Uhr  
 5 x 1 Std. - € 43,00  
 🏠 Karben, Ramonvillestr.2  
 LTG Gerhard Radgen, Gemeindepädagoge

## Indische Küche

Viele unterschiedliche Gerichte und Kochstile bestimmen die Küche Indiens. Charakteristisch sind Currys und die Verwendung unterschiedlichster Gewürze. Es

entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel - 20 Euro pro Person am Kurstag in bar fällig.

**Y770057**

> Fr, den 29.08.2025,  
 ⌚ 15.00 - 18.00 Uhr  
 1 x 3 Std. - € 35,00  
 🏠 Ramonvillestr. 2, 61184 Karben  
 LTG Maria Uddin, Unternehmerin (Catering), Zoha Uddin

## Linux oder Windows - lohnt sich ein Systemwechsel?

Was ist Linux, welche Änderungen gibt es? Wie bediene ich es im Vergleich mit Windows? Wie sieht es eigentlich aus? Wir werden die Systeme im direkten Vergleich gegenüberstellen und die Vor- und Nachteile der beiden Systeme erörtern. Sie können Ihren Laptop mitbringen, es geht aber auch ohne.

**Y762157**

> Do, den 11.09.2025,  
 ⌚ 18.00 - 19.30 Uhr  
 1 x 1,5 Std. - € 11,00  
 🏠 Karben, Ramonvillestr.2  
 LTG Gerhard Radgen, Gemeindepädagoge



## ¡Viva España! - Tapas-Kochkurs

Erlebe Spanien kulinarisch - In unserem Kochkurs zeigen wir dir, wie du eine Vielfalt an authentischen, raffinierten und einfach unwiderstehlichen Tapas zauberst. Ob würzige Albóndigas, cremige Aioli, aromatischer Datteldip, knusprige Patatas Bravas oder selbstgemachte Mojo Rojo - Schritt für Schritt bereiten wir gemeinsam verschiedene spanische Kleinigkeiten zu, die sich perfekt kombinieren lassen. Was dich erwartet: Einführung in die Welt der Tapas - Geschichte, Vielfalt und Genusskultur. Zubereitung von 4-5 Tapas-Rezepten, Rezeptideen zum Mitnehmen und Nachkochen. Gemeinsames Probieren in geselliger Runde. Für wen ist der Kurs geeignet? Für Koch-Fans jeden Levels, du wirst neue Inspiration und Küchenfreude mit nach Hause nehmen. ¡Buen provecho! Mach mit bei unserem spanischen Abend und entdecke, wie einfach kulinarische Rezepte gelingen - voller Geschmack, Vielfalt und Urlaubsfeeling! (Für den Kochkurs können verschiedene Küchengeräte zum Einsatz kommen wie z.B. der Instant Pot, Schnellkochtopf, Thermomix, u.ä. alle Gerichte können auch ohne

diese nachgekocht werden.)

## Y772357

> Do, den 11.09.2025,

⌚ 18.00 - 21.00 Uhr

1 x 3 Std. - € 35,00

🏠 Karben, Ramonvillestr.2

LTG Sina Babar



1 x 1,5 Std. - € 11,00

🏠 Karben, Ramonvillestr.2

LTG Gerhard Radgen, Gemeinde-  
pädagogin

## Workshop für Nähfreunde 2.0. - Der moderne Kurs in Karben

Entdecke neue Nähtrends und kreative Techniken in entspannter Runde! In diesem Workshop lernst du moderne Schnitte, stylische Accessoires und smarte Nähtricks kennen - egal ob du Einsteiger:in oder schon erfahren bist. Lass dich inspirieren, tausche dich mit anderen Nähbegeisterten aus und bringe frischen Wind in deine Projekte. Starte jetzt dein Näh-Upgrade in Karben!

### Y760557

> Fr, ab 12.09.2025

⌚ 10.00 - 12.30 Uhr

3 x 2,5 Std. - € 69,00

🏠 Karben, Ramonvillestr.2

LTG Simone Peters-Herzberger,  
Maßschneidermeisterin



## Einführung in Windows 11

Am 25. Oktober beendet Microsoft die Sicherheitsupdates für Windows 10. Wenn man weiterhin Windows 10 benutzt, ist der Rechner nicht mehr sicher. Nur mit Windows 11 ist man weiterhin auf der sicheren Seite. Wie man Windows 11 benutzt bzw. was sich gegenüber Windows 10 geändert hat, klären wir in diesem Kurs.

### Y762057

> Do, den 18.09.2025,

⌚ 18.00 - 19.30 Uhr



## Pakistanische Küche

Aromatische scharfe Gewürze, verführerische Düfte, frisches Gemüse, Linsen und Fleisch, verbinden sich in der Küche Pakistans zu wahren Gaumenfreuden.

Wir werden unter Anleitung der Kursleiterin ein authentisches pakistanisches 3-Gänge-Menü zubereiten. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel - 20 Euro pro Person.

### Y771057

> Fr, den 26.09.2025,

⌚ 15.00 - 18.00 Uhr

1 x 3 Std. - € 35,00

🏠 Ramonvillestr. 2, 61184 Karben

LTG Maria Uddin, Unternehmerin  
(Catering)



## Ayurveda-Kochworkshop

Lernen Sie die gesunde Ayurveda-Küche kennen. Tauchen Sie ein in die Welt der vielfältigen Gewürze, die nicht nur gut schmecken, sondern auch Speisen bekömmlicher werden lassen. Testen Sie aus, welches Verdauungsfeuer in Ihnen schlummert. Gemeinsam werden ayurvedische Gerichte selbst zubereitet und verkostet. Eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 10 Euro ist am Kurstag in bar zu zahlen.

### Y772257

> Sa, den 11.10.2025,

⌚ 10.00 - 13.00 Uhr

1 x 3 Std. - € 35,00

🏠 Ramonvillestr. 2, 61184 Karben

LTG Stefanie Politsch, Yogalehrerin



## Näh deinen Style: Mode & Accessoires für Jugendliche

Entdecke deinen eigenen Look und nähe angesagte Kleidung und coole Accessoires - ganz nach deinem Geschmack! Im Kurs lernst du Schritt für Schritt, wie du trendige Outfits, Taschen oder stylische Extras selbst gestaltest. Egal ob Anfänger:in oder mit Vorkenntnissen: Lass deiner Kreativität freien Lauf und kreiere Mode, die zu dir passt.

### Y760757

> Fr, den 17.10.2025,

⌚ 10.00 - 12.30 Uhr

1 x 2,5 Std. - € 21,00

🏠 Karben, Ramonvillestr.2

LTG Simone Peters-Herzberger,  
Maßschneidermeisterin



## Kleine Köche ganz groß - Kochen mit Kindern

Kochen mit Kindern macht nicht nur Spaß - es fördert Kreativität, Selbstständigkeit und gesunde Essgewohnheiten. In diesem besonderen Kochkurs für Kinder ab 7 Jahren (jeweils mit einer erwachsenen Begleitperson) entdecken wir gemeinsam, wie einfach und lecker gesunde Küche sein kann.

Mit kindgerechten, erprobten Rezepten zaubern wir tolle Gerichte, die garantiert gut ankommen - zuhause und im Kurs! Was wir gemeinsam zubereiten: Lieblingsgericht: Nudeln mit fruchtiger Tomatensoße. Heißgetränk: Fruchtiger Winterpunsch mit frischen Früchten. Plus: Snacks, Dips & kreative Ideen für jeden Tag. Was euch erwartet: Kochen leicht und sicher erklärt. Spaß und Teamwork beim Zubereiten und Abschmecken. Tipps für kindgerechtes Kochen zu Hause. Gemeinsames Genießen in entspannter Atmosphäre. Für wen ist der Kurs gedacht? Für Kinder ab 7 Jahren, jeweils mit einer erwachsenen Begleitperson. Ideal für Eltern-Kind-Zeit, Großeltern mit Enkel oder als Geschenk für junge Genießer\*innen! Kochen. Lachen. Genießen. Ein fröhlicher Kurs für kleine Köch\*innen mit großen Ideen!(Für den Kochkurs können verschiedene Küchengeräte zum Einsatz kommen wie z.B. der Instant Pot, Schnellkochtopf, Thermomix, u.ä. alle Gerichte können auch ohne diese nachgekocht werden.)

## Y772457

> Sa, den 18.10.2025,

⌚ 10.00 - 13.00 Uhr

1 x 3 Std. - € 35,00

🏠 Karben, Ramonvillestr.2

LTG Sina Babar, Kochexpertin

lastenden Situationen ausgesetzt sind. Genau an dieser Stelle setzen die Inhalte dieses Kurses an. Wir erspüren unsere körperlichen Befindlichkeiten, um zu reflektieren woher sie kommen und wie wir wieder Ruhe und Entspannung in unseren Alltag bringen können. Eine bewusste Entspannung des Körpers hilft, die innere Anspannung zu lösen. Besonders wichtig ist die Atmung: ein tiefe, gleichmäßige Atmung bringt Ruhe und Regeneration mit sich. Einfache Maßnahmen wie Wärme, Dehnübungen oder ein bewusster Wechsel zwischen Anspannung und Lockerung können helfen, körperliche Verspannungen zu lösen. Der Körper lernt dadurch, trotz seelischem Stress einen Zustand der Entspannung zu finden und oft folgt die Psyche diesem Beispiel. Letztlich zeigt sich: Körper und Geist sind untrennbar verbunden. Wer seinen Körper bewusst entspannt und Aufmerksamkeit schenkt, sendet damit ein starkes Signal an die Seele.

## Y77657

> Sa, ab 25.10.2025

⌚ 09.30 - 11.00 Uhr

4 x 1,5 Std. - € 38,00

🏠 Ramonvillestr.2, Karben

LTG Kerstin Thomalla, Kommunikationstrainerin



## Herbstküche - Saisonale Genüsse im November

Wenn die Tage kürzer werden, tut wärmendes, nährstoffreiches Essen besonders gut. In diesem Kochkurs dreht sich alles um saisonales Gemüse und Obst im November - frisch, regional und voller Geschmack. Gemeinsam bereiten wir herzhaftes und süße Gerichte zu, die zeigen, wie vielseitig die Herbstküche sein kann. Was wir gemeinsam zubereiten: Cremige Kürbissuppe, würziger Wirsing oder Rosenkohl, wärmerender Eintopf mit saisonalem Gemüse, herbstliches Dessert mit Obst der Saison. Was dich erwartet: Kochen mit frischen, regionalen November-Zutaten. Alltagsnahe, gesunde Rezepte für Groß und Klein. Gemeinsames Genießen in entspannter Atmosphäre. Für wen ist der Kurs gedacht? Für alle, die neue Inspiration für die herbstliche Küche suchen. Herbstzeit ist Genusszeit. Freu dich auf einen wärmenden, kreativen Kochabend voller Geschmack und saisonaler Vielfalt. (Für den Kochkurs können verschiedene Küchengeräte zum Einsatz kommen wie z.B. der Instant Pot, Schnellkochtopf, Thermomix, u.ä. alle Gerichte können auch ohne diese nachgekocht werden.)

## Mit Achtsamkeit durch den Alltag

Anspannungen und Belastungen wirken sich oft direkt auf den Körper aus: Die Muskeln verhärten sich, der Atem wird flacher, und innere Unruhe macht sich breit. Viele Menschen erleben dies im Alltag auch ohne dass wir besonders stressigen oder emotional be-



## Y772557

- > Do, den 06.11.2025,
- 🕒 18.00 - 21.00 Uhr  
1 x 3 Std. - € 35,00
- 📍 Karben, Ramonvillestr.2
- LTG Sina Babar, Kochexpertin



für die Weihnachtszeit! Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene - hier findest du Inspiration, praktische Tipps und viel Freude am kreativen Gestalten. Starte mit uns in eine kreative Adventszeit und bringe selbstgenähte Weihnachtsfreude nach Hause.

## Y760657

- > Fr, ab 21.11.2025
- 🕒 10.00 - 12.30 Uhr  
3 x 2,5 Std. - € 69,00
- 📍 Karben, Ramonvillestr.2
- LTG Simone Peters-Herzberger, Maßschneidermeisterin



können verschiedene Küchengeräte zum Einsatz kommen wie z.B. der Instant Pot, Schnellkochtopf, Thermomix, u.ä. alle Gerichte können auch ohne diese nachgekocht werden.)

## Y772657

- > Do, den 04.12.2025,
- 🕒 18.00 - 21.00 Uhr  
1 x 3 Std. - € 35,00
- 📍 Karben, Ramonvillestr.2
- LTG Sina Babar, Kochexpertin



## Gitarrenkurs: Weihnachtslieder begleiten

Sie wollten schon immer mal Gitarre spielen lernen, hatten aber bisher keinen Mut dazu. Nutzen Sie die Vorweihnachtszeit für ein neues Hobby. Mit etwas Eigenbeteiligung erlernen Sie die Grundlagen, um selbst aktiv zu werden und Musik zu machen. Viele klassische Weihnachtslieder kann man mit 3-5 Akkorden begleiten. Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich.

## Y761257

- > Fr, ab 07.11.2025
- 🕒 17.00 - 18.00 Uhr  
6 x 1 Std. - € 52,00
- 📍 Ramonvillestr. 2, Karben
- LTG Gerhard Radgen, Gemeindepädagoge



## Plätzchenduft liegt in der Luft - Weihnachtsbäckerei

Was gibt es Schöneres, als in der Adventszeit gemeinsam zu backen? In unserem Backkurs zaubern wir köstliche Plätzchen - klassisch, kreativ und ganz entspannt. Ob mürbe Vanillekipferl, würzige Lebkuchen oder feine Ausstechplätzchen: Wir bereiten verschiedene Sorten zu, die nicht nur himmlisch duften, sondern auch auf jedem Plätzchenteller glänzen. Was wir gemeinsam backen: Verschiedene Plätzchensorten mit saisonalen Gewürzen, Teige. Glasuren, Füllungen & Dekorationen - schnell & gelingsicher. Ideen für Geschenke aus der Küche. Was dich erwartet: Plätzchenvielfalt mit wenig Aufwand-Backspaß - ideal für Groß und Klein. Tipps zu Teigkonsistenzen, Lagerung & Dekorieren. Gemeinsames Probieren und Rezepte zum Mitnehmen. Für wen ist der Kurs gedacht? Für alle, die entspannt und kreativ in die Weihnachtszeit starten möchten. Weihnachtsfreude aus dem Backofen. Mach mit und lass Plätzchenträume wahr werden! (Für den Kochkurs

## Babysitter-Diplom (ab 14 Jahre)

Ihr möchtet Euch "fit machen" für die Betreuung von Kindern? Ihr wollt Euer Taschengeld aufbessern? Hier bekommt Ihr Tipps für die Betreuung kleinerer Kinder: Absprachen mit Eltern, das Alleinsein mit dem Kind, Wickeln und Füttern sind wichtige Themenpunkte. Zudem lernt Ihr Erste Hilfe bei kleinen Verletzungen und Spielideen für unterschiedliche Altersstufen.

## Y786157

- > Fr, den 11.07.2025,
- 🕒 10.00 - 16.00 Uhr  
1 x 6 Std. - € 44,00
- 📍 63691 Ranstadt-Ober-Mockstadt, Obergasse 6, Ev. Gemeindehaus
- LTG Karola Weis, staatl. gepr. Kinderpflegerin, Erzieherin



## Selbstgenähtes Weihnachtsglück - Kreative Weihnachtsnäherei

Nähe in gemütlicher Runde festliche Deko, kleine Geschenke oder stimmungsvolle Accessoires

## Qigong

Qigong ist eine alte chinesische Selbstheilungsmethode. Es werden Bewegung und Entspannung in Kombination durchgeführt. Die Selbstwahrnehmung und die Konzentrationsfähigkeit werden geschult und das Immunsystem gestärkt. Die fließenden und

langsamen Bewegungen sind von Menschen jeden Alters durchführbar.

## Y720357

- > Fr, ab 22.08.2025,
- ⌚ 18.00 - 19.00 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 72,00

## Y720357

- > Fr, ab 31.10.2025,
- ⌚ 18.00 - 19.00 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 64,00
- 📍 63691 Ranstadt-Ober-Mockstadt, Obergasse 6, Ev. Gemeindehaus

LTG Sigrid Muster, Qigonglehrerin

## Sittanz für Senioren

Auch für Senioren sind Tänze eine schöne Möglichkeit, sich fit zu halten, auch wenn es körperliche Defizite gibt. Das Tanzen im Sitzen (Sittanz) ist eine gute Alternative, um Beweglichkeit, Denkvermögen und Lebensfreude allein oder gemeinsam mit anderen zu trainieren. Liebgewonnene Songs unterstützen die Übungen. Bewegung stärkt die Muskulatur und das Koordinationsvermögen älterer Menschen und sorgt dafür, dass sie weniger schnell stürzen. Gleichzeitiges Singen und Bewegen zur Musik regt zudem das Gehirn an.

## Y711357

- > Mo, ab 08.09.2025
- ⌚ 17.00 - 19.00 Uhr
- 5 x 2 Std. - € 42,00
- 📍 63691 Ranstadt-Ober-Mockstadt, Obergasse 6, Ev. Gemeindehaus

LTG Heidi Nünninghoff, Systemische Beraterin/Coachin

## Entdecke die Kraft und Ruhe des Yoga

Yoga ist eine wunderbare

Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittener, jung oder alt - Yoga ist für alle da. Es bietet die Chance, Flexibilität zu fördern, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. In einem angenehmen und unterstützenden Umfeld können Teilnehmende die vielfältigen Vorteile von Yoga erleben: mehr Energie, bessere Haltung, mehr Gelassenheit im Alltag. Die Übungen sind anpassbar und lassen sich individuell auf die eigenen Bedürfnisse abstimmen. Gönn dir eine Auszeit vom Alltag und entdecke, wie Yoga dein Leben bereichern kann. Es ist nie zu spät, um zu starten - für mehr Balance, Gesundheit und Glück.

## Y720457

- > Di, ab 23.09.2025
- ⌚ 18.00 - 19.15 Uhr
- 8 x 0,75 Std. - € 89,00
- 📍 63691 Ranstadt-Ober-Mockstadt, Obergasse 6, Ev. Gemeindehaus

LTG Sabrina Lehmann, Yogalehrerin



## Wirbelsäulengymnastik für Männer und Frauen

Nach Aufwärm- und Mobilitätsübungen steht die Wirbelsäule im Vordergrund. Bekannte und bewährte Wirbelsäulenübungen

werden ergänzt und bereichert durch Pilates und sein „Powerhouse“. Die Wirbelsäule wird zu einer optimalen Stütze aus dem Körperzentrum heraus. Die Übungen wirken präventiv gegen Rückenbeschwerden.

## Y7111057

- > Mi, ab 30.07.2025
- ⌚ 17.45 - 18.45 Uhr
- 8 x 1 Std. - € 64,00

## Y7111157

- > Mi, ab 22.10.2025
- ⌚ 17.45 - 18.45 Uhr
- 9 x 1 Std. - € 72,00
- 📍 61191 Rosbach-Rodheim, Katholische Kirche, über Chemnitzstr. 1

LTG Sandra Biedenkaapp, Fitness-trainerin, Trainerlizenz

## Sommer-Spezial: Kundalini Yoga

Dynamische Körperübungen, Meditationen und Tiefenentspannungen helfen dabei, Stress abzubauen, den Geist zu beruhigen und ein Gefühl der inneren Ruhe zu fördern. Das Immunsystem wird gestärkt und die Selbstwahrnehmung geschult. Sie entwickeln wieder mehr Lebensfreude und Lebensenergie. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

## Y78257

- > Mi, den 09.07.2025,
- ⌚ 09.30 - 11.00 Uhr
- 1 x 1,5 Std. - € 14,00

## Y78357

- > Mi, den 23.07.2025,
- ⌚ 09.30 - 11.00 Uhr
- 1 x 1,5 Std. - € 14,00
- 📍 Evangelisches Gemeindehaus, Auf dem Graben 35,63667 Nidda

LTG Christa Mansky, Soziologin, Yogalehrerin



## Sommer-Spezial: Breathwalk - Mit Atem, Gehen & Yoga zu mehr Wohlbefinden

Breathwalk ist eine sanfte Trainingsmethode aus dem Kundalini Yoga, die achtsames und einfaches Gehen mit rhythmischer und bewusster Atmung sowie meditativen Übungen im Freien verbindet. Breathwalk stärkt, regeneriert und führt in einen Zustand von Harmonie und Verbundenheit. Probieren Sie es aus - es sind keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich!

### Y784S7

- > Mo, den 14.07.2025,
- ⌚ 18.00 - 19.30 Uhr
- 1 x 1,5 Std. - € 15,00

### Y785S7

- > Mo, den 28.07.2025,
- ⌚ 18.00 - 19.30 Uhr
- 1 x 1,5 Std. - € 15,00
- 🏠 Am Parksaal Im Park 1, 63667 Nidda

LTG Christa Mansky, Soziologin,  
Yogalehrerin

## Kundalini Yoga

Dynamische Körperübungen, Meditationen und Tiefenentspannungen helfen dabei, Stress abzubauen, den Geist zu beruhigen und ein Gefühl der inneren Ruhe zu fördern. Das Immunsystem wird gestärkt und die Selbstwahrnehmung geschult. Sie entwickeln wieder mehr Lebensfreude und Lebensenergie. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

### Y781S7

- > Mi, ab 03.09.2025
- ⌚ 09.30 - 11.00 Uhr
- 9 x 1,5 Std. - € 81,00
- 🏠 Evangelisches Gemeindehaus,  
Auf dem Graben 35,63667 Nidda

LTG Christa Mansky, Soziologin,  
Yogalehrerin



## Energietankstelle - Waldbaden für Eltern

Wir nehmen uns eine Auszeit vom Elternalltag und genießen bewusst und aktiv die Natur. Bei einem Waldspaziergang im idyllischen Krebsbachtal entdecken wir mit anderen Eltern, wo unsere Kraftquellen liegen. Wir suchen gemeinsam nach den Energieessern in unserem Alltag und tauschen uns über unsere Erfahrungen aus. Wir nehmen uns bewusst Zeit, Energie zu tanken

und im Wald zu entspannen. Eltern können sich einzeln oder gemeinsam anmelden. Treffpunkt am Startpunkt des Grenzstein Wanderweges (Abzweig Erlenhof) Bei Regen oder Sturm muss das Angebot leider ausfallen (Begehbarkeit des Weges & Sicherheit der Teilnehmenden).

### Y740S7

- > Sa, den 26.07.2025,
- ⌚ 11.00 - 14.30 Uhr
- 1 x 3,5 Std. - € 30,00

### Y740S7

- > Sa, den 23.08.2025,
- ⌚ 11.00 - 14.30 Uhr
- 1 x 3,5 Std. - € 30,00

### Y740S7

- > Sa, den 20.09.2025,
- ⌚ 11.00 - 14.30 Uhr
- 1 x 3,5 Std. - € 30,00

### Y740S7

- > Sa, den 11.10.2025,
- ⌚ 11.00 - 14.30 Uhr
- 1 x 3,5 Std. - € 30,00
- 🏠 61130 Nidderau, Naumburger Feld

LTG Maike Baxa, Erziehungswissenschaftlerin, systemische Beraterin

## Pilgern auf dem Jakobsweg - Mauern überwinden

In diesem Jahr pilgern wir gemeinsam auf dem Jakobsweg von Vacha nach Fulda. Er führt durch die reizvolle, hügelige Landschaft der Rhön, verbindet historische Orte, kulturelle Sehenswürdigkeiten, spirituelle Stätten. Wir pilgern durch ehemaliges Grenzgebiet, werden Point Alpha besuchen - einen wichtigen Ort der deutsch-deutschen Geschichte. Außerdem sind wir über den 3. Oktober, dem Tag der Deutschen Einheit unterwegs. Da liegt es nahe, dass wir mit dem Thema "Mauern

überwinden" unterwegs sind. Wir freuen uns, diesen Weg mit euch zu teilen. Die genauen Kosten stehen nach Eingang der Anmeldungen und Buchungen fest. Anmeldeschluss: 08.08.2025  
**Y7863K7**

> Mi, ab 01.10.2025  
⌚ 08.00 - 18.00 Uhr  
5 Tage - € 1.040,00  
🏠 Rhön

LTG Britta Laubvogel, Bildungsreferentin, Dipl. Soz. Pädagogin, Simone Boley

12 x 1 Std. - € 72,00

**Y5178S5**

> Di, ab 02.09.2025

⌚ 18.00 - 19.00 Uhr

12 x 1 Std. - € 72,00

🏠 61118 Bad Vilbel, Ev. Christuskirchengemeinde, Grüner Weg, 4 - 6

LTG Judith Steinbrenner, Seniorensporttrainerin



## Ausgleichsgymnastik für Frauen

Die Stunden beginnen mit einem Warm-up von Kopf bis Fuß, dabei entwickeln Sie ein intensives Körpergefühl. Übungen auf dem Stuhl, auch mit Bändern, Bällen, Reifen und Säckchen folgen. In den Frühjahrskursen wird ein besonderes Augenmerk auf die Sturz- und Osteoporoseprävention gelegt. Beendet wird jede Übungsstunde mit Entspannungsübungen.

**Y5176S5**

> Di, ab 02.09.2025  
⌚ 09.00 - 10.00 Uhr  
12 x 1 Std. - € 72,00

**Y5177S5**

> Di, ab 02.09.2025  
⌚ 10.30 - 11.30 Uhr



## Kursleiter\*innen gesucht!

Haben Sie Interesse an freier Mitarbeit? Ihr Wissen, Ihr Können und Ihre Person sind gefragt!

### Sie möchten...

- Menschen in speziellen Lebenslagen begleiten?
- in der Familienphase oder im Ruhestand noch etwas dazu verdienen?
- mit anderen Menschen zusammen sein?
- selbstständig und eigenverantwortlich arbeiten?
- sich in einem christlich-sozialen Arbeitsfeld einbringen?

### Sie haben...

- eine abgeschlossene Ausbildung und/oder eine fachliche Qualifikation?
- besondere Fähigkeiten auf einem Gebiet erworben?
- ungewöhnliche Ideen für die Familienbildung?
- Spaß daran, Ihr Wissen und Können an andere weiterzugeben?

Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

Wir suchen Sie!

Senden Sie Ihre kurze Bewerbung mit Lebenslauf an:  
[info@familienbildungwetterau.de](mailto:info@familienbildungwetterau.de)

## Qigong am See - Entspannung und Energie in der Natur

Tauchen Sie ein in die wohltuende Welt des Qigong und erleben Sie harmonische Bewegungen inmitten der Natur. Direkt am See, umgeben von frischer Luft und beruhigendem Wasser, stärken wir Körper und Geist durch sanfte, fließende Übungen.

### Y4812K4

- > Di, den 01.07.2025,
- 🕒 17.00 - 18.00 Uhr
- 1 x 1 Std. - € 8,00
- 📍 61200 Wölfersheim, Geisenheimer Str.45, Wölfersheimer See

LTG Christiane Thomeczek, Kursleiterin Qi Gong + Yoga, Entspannungstrainerin



## Wir schreiben unsere Erinnerungen - literarische Technik für Einsteiger

Sie hatten sich schon öfter vorgenommen, Ihre Erinnerungen aufzuschreiben, für Ihre Nachfahren oder gar für die Nachwelt - damit man sich an Sie erinnern kann? In diesem Kurs lernen Sie, wie man Erinnerungen für Leser attraktiv aufarbeitet. Wir notieren im Kurs Aspekte, Ereignisse unse-

res Lebens, wir lernen, welche erzählerischen Strategien und Methoden des literarischen Erzählens einen schönen, lesenswerten Text ermöglichen. In der Gruppe und mit der Kursleiterin diskutieren wir unsere Texte, um konstruktive Kritik zu erhalten. Ursula Luise Link ist pensionierte Englisch- und Politiklehrerin und war mehrere Semester studentischer Tutor im Bereich Literaturwissenschaft und hat bisher vierzehn Bücher veröffentlicht. Der Kurs wendet sich an Interessenten mit einiger Lebenserfahrung. Vorkenntnisse sind, außer der Beherrschung der deutschen Sprache in Wort und Schrift, nicht erforderlich. Das Sachbuch „Sie wollen ein Buch schreiben? Literarische Technik für Einsteiger“ steht den Kursteilnehmern als Begleitmaterial optional zur Verfügung.

### Y4820K4

- > Mo, ab 25.08.2025
- 🕒 16.00 - 17.30 Uhr
- 6 x 1,5 Std. - € 63,00

### Y4821K4

- > Mo, ab 20.10.2025
- 🕒 16.00 - 17.30 Uhr
- 8 x 1,5 Std. - € 72,00
- 📍 Wölfersheim, Wingertstr.16, Ev. Gemeindehaus

LTG Ursula Luise Link, Lehrerin, Autorin



## Nähtreff für Frauen

Für Frauen, die freitags Zeit haben und das Nähen mit der Maschine in einer kleinen Gruppe - höchstens 7 Teilnehmerinnen - erlernen möchten. So erfahren Sie eine professionelle Einführung in das Nähen mit der Maschine, Materialkunde, Nähtechniken, u.v.m.

### Y4728K4

- > Fr, ab 29.08.2025
- 🕒 17.00 - 19.30 Uhr
- 2 x 2,5 Std. - € 50,00
- 📍 Wölfersheim, Wingertstr.16, Ev. Gemeindehaus

LTG Simone Peters-Herzberger, Maßschneidermeisterin

## Neue Küchenideen aus der Region

Kochen muss nicht schwierig sein! Wir orientieren uns an der Saison und der Region bei der Auswahl der Lebensmittel. Eine praktische Zusammenstellung aller Rezepte und eine ausführliche Besprechung dieser, Grundwissen zu verwendeten Lebensmitteln, gemeinsames Essen der gekochten Gerichte und Aufräumen der Kursräume, sind Bestandteil des Kurses. Es entstehen Lebensmittelkosten von maximal 20,00 € pro Person, bitte in bar am Kursabend mitbringen.

### Y846K4

- > Do, den 04.09.2025,
- 🕒 18.00 - 21.00 Uhr
- 1 x 3 Std. - € 35,20
- 📍 Wölfersheim, Wingertstr.16, Ev. Gemeindehaus

LTG Angelika von Zitzewitz- Schumann, Hauswirtschafterin



## Backkurs: Bio-Hülsenfrüchte

Die Bio-Konditormeisterin Nanetta Ruf ([www.konditourei.de](http://www.konditourei.de)) vermittelt Ihnen professionelle Handgriffe und Tricks für Ihre gelungene und verblüffende Gebäckerstellung. Verstecken Sie die gesunden Hülsenfrüchte in spannenden, neuen Gebäcken. Mit ihrem hohen Anteil an Eiweiß und Eisen sind sie ein wichtiger Teil für eine ausgewogene Ernährung und geben unseren süßen Kreationen einen ganz neuen Aspekt. Überzeugen Sie sich von Linsen Brownie, Lupinen-Kaffee-Muffins oder Kichererbsen Cookies und genießen Sie einen lehrreichen und leckeren Abend. Bio-Rohstoffe sind im Angebot enthalten.

**Y4734K4**

- > Do, den 11.09.2025,
- ⌚ 18.00 - 21.00 Uhr  
1 x 3 Std. - € 50,00
- 📍 Wölfersheim, Wingertstr.16,  
Ev. Gemeindehaus
- LTG Nanetta Ruf, Konditormeisterin

## Japan Küche: Mochi - japanische Süßigkeit

Mochi sind japanische Süßigkeiten aus kurzköörnigem Klebreis. Der gedämpfte Reis wird zu einer Paste zerstampft und in die gewünschte Form gebracht. Sie werden unterschiedlich gefüllt, dann mit Zucker geröstet und zur Nachspeise gereicht.

**Y4732K4**

- > Fr, den 12.09.2025,
- ⌚ 18.00 - 21.00 Uhr  
1 x 3 Std. - € 32,50
- 📍 Wölfersheim, Wingertstr.16,  
Ev. Gemeindehaus
- LTG Naoko Iimuro, Japanischlehrerin, Unternehmerin (Catering)



## Gemüsefermentation - Tradition trifft Geschmack

Verwandeln Sie frisches Gemüse in köstliche, probiotische Delikatessen. In unserem praxisnahen Workshop entdecken Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln und wenig Aufwand gesundes, haltbares und geschmacklich vielfältiges fermentiertes Gemüse selbst herstellen können. Sie erhalten eine Einführung in den Fermentationsprozess, erfahren welche Vorteile und gesundheitliche Aspekte die Fermentation bietet. Sie bekommen Tipps zur Hygiene und Lagerung. Es entstehen außer dem

Teilnahmebeitrag keine weiteren Kosten.

**Y4736K4**

- > Sa, den 20.09.2025,
- ⌚ 09.30 - 12.30 Uhr  
1 x 3 Std. - € 50,00
- 📍 Wölfersheim, Wingertstr.16,  
Ev. Gemeindehaus
- LTG Lukas Schulze

## Nähen, ein Hobby für mich - ab 10 Jahren

Ich will auch nähen können, aber ich weiß nicht, ob es wirklich etwas für mich ist? Wir nähen eine Tasche aus bunten Baumwollstoffen, einem alten Herrenhemd oder einer ausrangierten Jeans. Eine eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden. Dabei stellst Du fest, was Du alles selbst nähen kannst.

**Y4727K4**

- > Sa, den 04.10.2025,
- ⌚ 10.00 - 15.00 Uhr  
1 x 5 Std. - € 40,00
- 📍 Wölfersheim, Wingertstr.16,  
Ev. Gemeindehaus
- LTG Simone Peters-Herzberger,  
Maßschneidermeisterin

## Achtsamkeitskurs - Achtsam leben

Raus aus dem Alltag und dem alltäglichen Stress. Werden Sie gelassener und ruhiger. Lernen Sie Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Ihre Wahrnehmung wird für jeden Augenblick geschärft. Sie schulen dabei Ihre Aufmerksamkeit und erleben die entspannende Wirkung.

**Y4801K4**

- > Mi, ab 08.10.2025
- ⌚ 19.30 - 21.00 Uhr  
8 x 1,5 Std. - € 60,00
- 📍 Wölfersheim, Wingertstr.16,

Ev. Gemeindehaus

LTG Anja Heydekorn, Ergotherapeutin, Achtsamkeitstrainerin, Lachyogatrainerin

## Topfgucker - Hier kocht der Mann

Hier sind Männer willkommen, die Lust haben schmackhafte Gerichte zu kochen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gemeinsam werden wir unsere Gerichte verspeisen. Weitere Termine können geplant werden. Eine praktische Zusammenstellung aller Rezepte und eine ausführliche Besprechung dieser, Grundwissen zu verwendeten Lebensmitteln, gemeinsames Essen der gekochten Gerichte und Aufräumen der Kursräume, sind Bestandteil des Kurses. Es entstehen Lebensmittelkosten von maximal 20,00 € pro Person, bitte in bar am Kursabend mitbringen.

### Y847K4

> Do, den 16.10.2025,  
⌚ 18.00 - 21.00 Uhr  
1 x 3 Std. - € 35,20

🏠 Wölfersheim, Wingertstr.16,  
Ev. Gemeindehaus

LTG Angelika von Zitzewitz- Schumann, Hauswirtschafterin

## Mit Marte Meo® Menschen mit Demenz besser verstehen und begleiten

Die Marte Meo® Methode nutzt kurze Videosequenzen aus dem Alltag, um Ihre Kommunikations- und Handlungsweisen in der Betreuung zu reflektieren und zu optimieren. Dabei steht die Aktivierung von vorhandenen Fähigkeiten der Betroffenen im Fokus, um positive Momente zu schaffen und die Lebensqualität auf beiden

Seiten zu steigern. Sie lernen, Signale und Bedürfnisse Ihres Angehörigen besser wahrzunehmen und gezielt darauf zu reagieren. Sie erfahren, wie Sie durch kleine, kleinschrittige Anleitungen große Fortschritte ermöglichen, z. B. beim Essen, Ankleiden oder in der Kommunikation. Marte Meo® hilft Ihnen, schwierige Situationen zu entschärfen und den Alltag mit positiven Momenten zu bereichern. Dieser Kurs richtet sich an pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz, die ihre Fähigkeiten in der Betreuung erweitern und den Alltag gemeinsam schöner gestalten möchten. Marte Meo® zeigt Ihnen, wie Sie mit kleinen Veränderungen Großes bewirken - für sich und Ihren Angehörigen.

### Y4740K4

> Mo, ab 20.10.2025  
⌚ 18.30 - 20.00 Uhr  
2 x 1,5 Std. - € 20,00

🏠 Wölfersheim, Wingertstr.16,  
Ev. Gemeindehaus

LTG Edina Weth-Weil, Dipl. Pädagogin, Ergotherapeutin, Supervisorin

## Qigong

Qigong ist eine alte chinesische Selbstheilungsmethode. Es werden Bewegung und Entspannung in Kombination durchgeführt. Die Selbstwahrnehmung und die Konzentrationsfähigkeit werden geschult und das Immunsystem gestärkt. Die fließenden und langsamen Bewegungen sind von Menschen jeden Alters durchführbar.

### Y4803K4

> Di, ab 21.10.2025  
⌚ 10.00 - 11.00 Uhr  
9 x 1 Std. - € 67,50

🏠 Wölfersheim, Wingertstr.16,

Ev. Gemeindehaus

LTG Christiane Thomeczek, Kursleiterin Qi Gong + Yoga, Entspannungstrainerin

## Nähmaschinen-Führerschein ab 8 - 99 Jahren

Sie möchten einen Nähkurs besuchen und haben eine eigene Maschine ( Näh- oder Overlockmaschine ) zuhause, mit der Sie nicht zurecht kommen? Hier erhalten Sie eine gründliche Einarbeitung in den Umgang mit der Maschine und können die Zeit in den Nähkursen dadurch effektiver nutzen. Es werden Probearbeiten erstellt, Knopflöcher geübt und so mancher Proftipp weiter gegeben.

### Y47182K4

> Sa, den 25.10.2025,  
⌚ 10.00 - 12.30 Uhr  
1 x 2,5 Std. - € 25,00

🏠 Wölfersheim, Wingertstr.16,  
Ev. Gemeindehaus

LTG Simone Peters-Herzberger,  
Maßschneidermeisterin



## Wir lernen Stricken - Workshop für Anfänger

Du lernst die Grundlagen des Strickens Schritt für Schritt, vom Maschen anschlagen bis zu den ersten Reihen. Was ist der

Unterschied zwischen linken und rechten Maschen? Was ist eine Randmasche? Gemeinsam beschäftigen wir ein einfaches und schönes Projekt: Wir stricken einen Schal. Bitte Stricknadeln und Wolle mitbringen.

## Y4726K4

- > Sa, den 25.10.2025,
  - ⌚ 12.30 - 15.00 Uhr
  - 1 x 2,5 Std. - € 25,00
  - 📍 Wölfersheim, Wingertstr.16, Ev. Gemeindehaus
- LTG Simone Peters-Herzberger, Maßschneidermeisterin



## Japan Küche: Sushi - vegetarisch

Gehen Sie auf eine Reise nach Japan und bereiten köstliches vegetarisches Sushi zu. Erfahren Sie von einer Japanerin die Kunst, wie Sie ein Sushi zubereiten und rollen. Die raffinierte Zubereitungstechnik und ungewöhnliche Würzung bringen einen Hauch ferner Exotik in Ihre heimische Küche.

## Y4733K4

- > Fr, den 07.11.2025,
  - ⌚ 18.00 - 21.00 Uhr
  - 1 x 3 Std. - € 32,50
  - 📍 Wölfersheim, Wingertstr.16, Ev. Gemeindehaus
- LTG Naoko Iimuro, Japanischlehrerin, Unternehmerin (Catering)

## Erfrischend.Natürlich. Lebendig - fermentierte Limonaden

Spritzige Getränke voller Leben, Geschmack und Tradition entstehen bei der Fermentation und sind eine gesunde Alternative zu industriellen Softdrinks. Ob Kombucha, Wasserkefir oder Ingwerbier, sie alle vereint eine prickelnde Frische, die den Körper belebt. Mit Hilfe lebendiger Kulturen aus Hefe und Bakterien verwandelt sich gesüßter Tee in Kombucha. Wasserkefir entsteht aus Kefirkristallen mit Wasser, Zucker und Trockenfrüchten. Würzig und spritzig mit Schärfe erfrischt das Ingwerbier. Die Getränke enthalten natürlich entstandenen Alkohol unter 1%. Es entstehen außer dem Teilnahmebeitrag keine weiteren Kosten.

## Y4737K4

- > Sa, den 08.11.2025,
  - ⌚ 09.30 - 12.30 Uhr
  - 1 x 3 Std. - € 50,00
  - 📍 Wölfersheim, Wingertstr.16, Ev. Gemeindehaus
- LTG Lukas Schulze

## Küchenparty mit der Bibel - Gerichte aus dem Alten Testament

Gemeinsam zu essen und zu trinken - das war auch Jesus als Zeichen der Gemeinschaft wichtig. Essen spielt in der Bibel seit eh und je eine wichtige Rolle. Gesüßt wird zu dieser Zeit nur mit Honig. Es beginnt mit Adam und Eva im Paradiesgarten oder das Linsengericht, das Jakob seinem Vater bringt, aus der Zeit der Patriarchen wird eine Dicke-Bohnen-Suppe mit Hirse serviert, das gegrillte Lammfleisch mit Datteln geht auf Mose zurück, die

Propheten schätzten ein gefülltes Fladenbrot. Aber auch Gerichte aus Couscous, Hummus und ein Mandelkuchen sind geplant. Zu den Gerichten stellen wir die passende Bibelstelle vor. Es entstehen Lebensmittelkosten von maximal 20,00 € pro Person, bitte in bar am Kursabend mitbringen.

## Y841K4

- > Do, den 13.11.2025,
  - ⌚ 18.00 - 21.00 Uhr
  - 1 x 3 Std. - € 35,20
  - 📍 Wölfersheim, Wingertstr.16, Ev. Gemeindehaus
- LTG Angelika von Zitzewitz- Schumann, Hauswirtschafterin



## Rosiger Bio-Weihnachtsbackkurs

Die Bio-Konditormeisterin Nanetta Ruf ([www.konditourei.de](http://www.konditourei.de)) vermittelt Ihnen professionelle Handgriffe und Tricks für Ihre gelungene und verblüffende Weihnachtsbäckerei. Sie lernen die Vielfalt der Steinfurthener Bioland Rosenblüten kennen und erfahren die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten in unterschiedlichen Produkten. Lassen Sie sich überraschen von den vielfältigen Anwendungen der verschiedenen Rosenaromen bei der Gebäckherstellung. Wir verwandeln bekannte Rezepturen in außergewöhnliche, rosige Plätzchen, die jeden Gaumen ver-

zaubern und erhalten Einblicke in neue weihnachtliche Rezepturen. Sammeln Sie neue Inspirationen und tauchen Sie ein in die Welt der Rose.Bio-Rohstoffe sind im Angebot enthalten.

**Y4735K4**

> Fr, den 14.11.2025,

⌚ 17.00 - 20.00 Uhr

1 x 3 Std. - € 50,00

🏠 Wölfersheim, Wingertstr.16,  
Ev. Gemeindehaus

LTG Nanetta Ruf,

Konditormeisterin



## Weihnachtsgeschenke aus der Küche

Ein Angebot für Eltern und Solo-Eltern mit oder ohne Kinder und Großeltern, Einzelpersonen Sie suchen nach liebevollen, persönlichen Geschenkideen für Weihnachten? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir stellen gemeinsam köstliche Kleinigkeiten her, die sich perfekt Verschenken lassen, mit einfachen Zutaten, wenig Aufwand und ganz viel Herz. Lassen Sie sich inspirieren und zaubern Sie Weihnachtsfreude aus der Küche. Es entstehen Lebensmittelkosten maximal pro Familie 30 Euro, Abgerechnet wird nach Verbrauch.

**Y849K4**

> Sa, den 29.11.2025,

⌚ 14.00 - 17.00 Uhr

1 x 3 Std. - € 20,00

🏠 Wölfersheim, Wingertstr.16,  
Ev. Gemeindehaus

LTG Angelika von Zitzewitz- Schumann, Hauswirtschafterin



## Nähwerkstatt: Schneidern und Mode

Neben dem Erlernen von Techniken und Methoden bietet sich hier die Möglichkeit zu Kontakten und Kommunikation. Es wird die materialgerechte und produktbezogene Verarbeitung von Textilien in einer sehr kleinen Gruppe erlernt. Durch die Vermittlung von Wissen und Fertigkeiten kann so nebenbei ein Weg gefunden werden, das eigene ( Familien- ) Budget zu entlasten.

**Y4729K4**

> Fr, ab 21.11.2025

⌚ 17.00 - 19.30 Uhr

3 x 2,5 Std. - € 75,00

🏠 Wölfersheim, Wingertstr.16,  
Ev. Gemeindehaus

LTG Simone Peters-Herzberger,  
Maßschneidermeisterin



# EFZ



## Evangelisches Familienzentrum Wölfersheim

<https://familienzentren-wetterau.ekhn.de/woelfersheim>

## Im Porträt: Heidrun Kroeger-Koch



Heidrun Kroeger-Koch ist Koordinatorin der Evangelischen Familienzentren in der Wetterau: „Mit unseren Evangelischen

Familienzentren in Butzbach, Ober-Mörlen, Wölfersheim und Friedberg unterstützen wir die Menschen in der Region. Unsere Familienzentren bietet Menschen aller Altersgruppen Räume zur Begegnung. Ob Großeltern, Mütter, Väter, Jugendliche, Kinder, Eltern mit Babys oder Alleinstehende - sie alle können Ermutigung und Stärkung für ihr Leben erfahren und eigene Kompetenzen (weiter-) entwickeln. Wir verstehen unsere Familienzentren als Orte der Hoffnung, an dem Glaube gelebt wird, Menschen Ermutigung und Stärkung für ihr Leben erfahren und Familien in ihrem Leben mit Kindern unterstützt werden.“



## Eltern-Know-how: Was braucht eine gelingende Geschwisterbeziehung?

Welche konkreten Handlungsoptionen habe ich als Elternteil meine Kinder in Streitereien oder in Gefühlen wie Neid und Eifersucht zu begleiten? In welchen konkreten Gelegenheiten kann ich Geschwister gut miteinander verbinden?

### Y6531S9

- > Mo, den 18.08.2025,
- 🕒 20.00 - 21.00 Uhr
- 1 x 1 Std. - € 10,00

### Y6531S9

- > Mo, den 27.10.2025,
- 🕒 20.00 - 21.00 Uhr
- 1 x 1 Std. - € 10,00

- 🏠 Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG Simone Jahn, Familienberaterin, Marte Meo® -Therapeutin

## Eltern-Know-how: Gelingende Eltern-Kind-Beziehung

Welche innere Haltung gegenüber meinem Kind habe ich als Elternteil? Was bewirkt, was und warum? Wie kann ich eine andere innere Haltung etablieren?

### Y6585S9

- > Mo, den 08.09.2025,
- 🕒 20.00 - 21.00 Uhr
- 1 x 1 Std. - € 10,00

### Y6581S9

- > Mo, den 03.11.2025,
- 🕒 20.00 - 21.00 Uhr
- 1 x 1 Std. - € 10,00
- 🏠 Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG Simone Jahn, Familienberaterin, Marte Meo® -Therapeutin

## Eltern-Know-how: Wie gelingt es mir, in einer gesunden Balance zu bleiben?

Aus was besteht mein Balancebrett? Wie kann ich auch in herausfordernden Situationen für mehr Balance sorgen? Was brauche ich, wenn ich aus der Balance gekommen bin?

### Y6592S9

- > Fr, den 12.09.2025,
- 🕒 19.00 - 20.00 Uhr
- 1 x 1 Std. - € 10,00

### Y6593S9

- > Mo, den 15.12.2025,
- 🕒 20.00 - 21.00 Uhr
- 1 x 1 Std. - € 10,00
- 🏠 Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG Simone Jahn, Familienberaterin, Marte Meo® -Therapeutin

## Eltern-Know-how: Wie stärke ich meine Resilienz als Eltern?

### Y610S9

- > Mo, den 15.09.2025,



- 🕒 19.00 - 20.00 Uhr
- 1 x 1 Std. - € 8,00

### Y611S9

- > Mo, den 24.11.2025,
  - 🕒 19.00 - 20.00 Uhr
  - 1 x 1 Std. - € 8,00
  - 🏠 Online-per Zoom
- LTG Heidi Nünninghoff, Systemische Beraterin/Coachin



## Eltern-Know-how: Alle Bedürfnisse in einem Familiensystem

Was gibt es für Bedürfnisse im Familiensystem? Wie kann ich herausfinden, welches Bedürfnis ich habe? Wie kann ich für mein Bedürfnis im Familienalltag einstehen?

### Y6545S9

- > Mo, den 15.09.2025,
- 🕒 20.00 - 21.00 Uhr
- 1 x 1 Std. - € 10,00

### Y6541S9

- > Mo, den 17.11.2025,
- 🕒 20.00 - 21.00 Uhr
- 1 x 1 Std. - € 10,00
- 🏠 Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG Simone Jahn, Familienberaterin, Marte Meo® -Therapeutin

# Eltern-Know-how

## Alltags-Know-how: Lernen und Lerntechniken

Sie wollen Ihr Wissen erweitern, sind aber schon lange Zeit aus dem Lernprozess draußen? Sie möchten Ihr Kind beim Lernen unterstützen, suchen aber noch nach der passenden Technik? In diesem Workshop lernen Sie vielfältige Lerntechniken kennen, die Sie direkt in Ihrem Alltag ausprobieren und integrieren können.

### Y602459

> Mo, den 22.09.2025,  
⌚ 19.00 - 20.00 Uhr  
1 x 1 Std. - € 10,00

🏠 Online-per Zoom

LTG Heidi Nünninghoff, Systemische Beraterin/Coachin



## Eltern-Know-how: Wie gehe ich mit den Gefüh- len meiner Kinder um?

Gefühle wie Freude fallen uns oft leichter anzunehmen als Wut, Frustration, Angst und Traurigkeit. Doch was ist wichtig im Umgang mit Gefühlen für unsere Kinder? Welche Gefühle oder Gefühlkombinationen gibt es noch? Wie können Kinder lernen ihre Gefühle zu erkennen und sie zu benennen? Wie kann ich als Elternteil mein Kind dabei unterstützen?

### Y65559

> Mo, den 22.09.2025,  
⌚ 20.00 - 21.00 Uhr  
1 x 1 Std. - € 10,00

### Y655159

> Mo, den 24.11.2025,  
⌚ 20.00 - 21.00 Uhr  
1 x 1 Std. - € 10,00

🏠 Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn



per Email zugeschickt.  
LTG Simone Jahn, Familienberaterin, Marte Meo® -Therapeutin

## Eltern-Know-how: So stärke ich die Beziehung zu meinem Kind

Eltern-Kind Beziehungen sind oft von Konflikten begleitet und wir haben das Gefühl, dass unsere Beziehung zum Kind darunter leidet. Was können wir also konkret dafür tun, dass wir eine stabile und verlässliche Beziehung aufbauen können, die auch Konflikte tragbar macht.

### Y64259

> Do, den 25.09.2025,  
⌚ 20.00 - 21.00 Uhr  
1 x 1 Std. - € 8,00

🏠 Online-per Zoom

LTG Chantal Francisco de Sousa, Dipl. Pädagogin



## Eltern-Know-how: Was braucht eine gelingende Beziehung zu mir selbst?

Eine gelingende Beziehung zu mir selbst ist die Basis für ein authentisches Ich. Wie kann ich meine Bedürfnisse und Wünsche erkennen? Was brauche ich, um authentisch zu sein?

### Y65959

> Fr, den 26.09.2025,  
⌚ 19.00 - 20.00 Uhr  
1 x 1 Std. - € 10,00

### Y659159

> Mo, den 01.12.2025,  
⌚ 20.00 - 21.00 Uhr  
1 x 1 Std. - € 10,00

🏠 Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG Simone Jahn, Familienberaterin



rin, Marte Meo® -Therapeutin



## Eltern-Know-how: Stressfreies Zähneputzen, Aufräumen oder/und Einschlafen

Eine starke Bindung hilft in Situationen, in denen es um Regeln befolgen oder um Routinen geht. Wie gelingt eine starke Bindung zu meinem Kind? Wie kann ich diese Situationen stressfreier gestalten? Was braucht das Kind in solchen Situationen von mir als Elternteil?

### Y65759

> Mo, den 29.09.2025,  
⌚ 20.00 - 21.00 Uhr  
1 x 1 Std. - € 10,00

### Y657159

> Mo, den 10.11.2025,  
⌚ 20.00 - 21.00 Uhr  
1 x 1 Std. - € 10,00

🏠 Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG Simone Jahn, Familienberaterin, Marte Meo® -Therapeutin



## Alltags-Know-how: Enneagramm

Das Enneagramm beschreibt

menschliche Eigenschaften und Verhaltensweisen in neun (griechisch "ennea"). Auch in der christlichen Seelsorge und Geistlichen Begleitung gibt es Befürworter, die in dem Modell einen hilfreichen Schlüssel zu besserer Menschenkenntnis und ein Hilfsmittel zur Intensivierung der Gottesbeziehung sehen. Sich selbst und andere besser zu verstehen, ist ein menschliches Grundbedürfnis. Wenn man seine Stärken und Schwächen kennt, kann man gezielter an der eigenen Persönlichkeitsentwicklung arbeiten.

## Y6003S9

- > Mo, den 06.10.2025,
- 🕒 19.00 - 20.00 Uhr  
1 x 1 Std. - € 10,00
- 🏠 Online-per Zoom
- LTG Heidi Nünninghoff, Systemische Beraterin/Coachin

## Eltern-Know-how: Sanft und sicher durch die ersten Monate mit Bachblüten

Die ersten Monate mit Baby können herausfordernd sein - für dich und dein Kind. Erfahre, wie Bachblüten dich dabei unterstützen können, Ängste, Erschöpfung oder Unsicherheiten zu lindern und mehr Vertrauen in deine neue Rolle zu gewinnen.

## Y685S9

- > Mo, den 06.10.2025,
- 🕒 19.00 - 20.00 Uhr  
1 x 1 Std. - € 10,00
- 🏠 Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.
- LTG Gina Gerhardt, Coach für frischgebackene Mütter

## Eltern-Know-how: EFT-Klopfftechnik für starke Nerven als Mama oder Papa

Elternsein kann manchmal stressig sein - doch mit EFT kannst du dich selbst in turbulenten Momenten regulieren. Lerne, wie du mit der Klopfftechnik Emotionen wie Wut, Überforderung oder Selbstzweifel auflöst, um gelassener durch den Alltag zu gehen.

## Y686S9

- > Mo, den 13.10.2025,
- 🕒 19.00 - 20.00 Uhr  
1 x 1 Std. - € 10,00
- 🏠 Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.
- LTG Gina Gerhardt, Coach für frischgebackene Mütter

## Alltags-Know-how: Konfliktmanagement

## Y6013S9

- > Mo, den 20.10.2025,
- 🕒 19.00 - 20.00 Uhr  
1 x 1 Std. - € 10,00
- 🏠 Online-per Zoom
- LTG Heidi Nünninghoff, Systemische Beraterin/Coachin

## Eltern-Know-how: Erziehung ja, aber wie - wie will ich mein Kind erziehen?

Wie ich mein Kind erziehe, ob liebevoll und warm, aufrichtig und ehrlich, streng und konsequent hängt oft von meiner inneren Einstellung ab und nach welchen Erziehungsmethoden ich selbst erzogen wurde. Manchmal ist uns aber nicht bewusst, wie wir

selbst erzogen worden sind und wie sich dies auf unsere Erziehung auswirkt. Daher stelle ich euch sieben unterschiedliche Erziehungsmethoden vor und welche Unterschiede es hierbei gibt.

## Y643S9

- > Mo, den 20.10.2025,
- 🕒 20.00 - 21.00 Uhr  
1 x 1 Std. - € 8,00
- 🏠 Online-per Zoom
- LTG Chantal Francisco de Sousa, Dipl. Pädagogin



## Eltern-Know-how: Entwicklung meines Kindes zu einem selbstbewussten Erwachsenen

Die kindliche Entwicklung ist geprägt von unterschiedlichen Faktoren. Wie schaffe ich Gelegenheiten, um mein Kind möglichst selbstbewusst zu begleiten? Welche Gelegenheiten sind wichtig? Wieviel Zeit muss ich mir dafür nehmen? Ab wann kann mein Kind allein spielen?

## Y656S9

- > Mo, den 20.10.2025,
- 🕒 20.00 - 21.00 Uhr  
1 x 1 Std. - € 10,00

## Y6561S9

- > Mo, den 08.12.2025,
- 🕒 20.00 - 21.00 Uhr  
1 x 1 Std. - € 10,00
- 🏠 Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme

# Eltern-Know-how

erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG Simone Jahn, Familienberaterin, Marte Meo® -Therapeutin

## Eltern-Know-how: Entspannter durch Entwicklungsschübe mit EFT & Bachblüten

Ob Zahnen, Schlafprobleme oder emotionale Achterbahn - Entwicklungsschübe sind für Eltern und Kinder oft herausfordernd. Erfahre, wie du mit Bachblüten und EFT für mehr Ruhe, Sicherheit und Entspannung sorgen kannst.

**Y68759**

> Mo, den 10.11.2025,

⌚ 19.00 - 20.00 Uhr

1 x 1 Std. - € 10,00

🏠 Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG Gina Gerhardt, Coach für frischgebackene Mütter

## Eltern-Know-how: Vereinbarkeit Familie, Haushalt, Freizeit und Beruf

Davon gehört hat schon jeder, auch mancher Arbeitgeber spricht von dem Versprechen, dass man bei ihm Arbeit und Beruf erfolgreich vereinbaren kann, aber wie ist das mit dem Management von den ganzen Haushaltstätigkeiten und der eigenen Freizeit? Wir sind nicht nur ArbeitnehmerInnen und Mama oder Papa, wir sind selbst auch noch eine Person. Wie schaffen wir es dies nicht zu vergessen und unsere Hobbys auch noch zu leben ohne schlechtes Gewissen, dass wir nicht genug leisten?

**Y64459**

> Mo, den 17.11.2025,

⌚ 20.00 - 21.00 Uhr

1 x 1 Std. - € 8,00

🏠 Online-per Zoom

LTG Chantal Francisco de Sousa, Dipl. Pädagogin

## Eltern-Know-how: Eine Erziehung ohne Belohnung und Bestrafung - geht das?

Es ist die Kindheit, die uns ein Leben lang begleitet. In meinem Seminar gebe ich Ihnen Hilfsmittel an die Hand, so dass Ihr Kind auf eine glückliche Zeit zurück blicken kann. Ich werde Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie Ihr Kind liebevoll von Anfang an bis ins Erwachsensein begleiten, ohne auf eine Belohnung oder Bestrafung zurückgreifen zu müssen. Zunächst wird dargestellt mit welchen Fähigkeiten und Bedürfnissen Babys auf die Welt kommen und wie sich diese, bis sie erwachsen sind, verändern. Eltern haben die Aufgabe, die Bedürfnisse eines Babys zu erfüllen. Mit dem Großwerden des Kindes verändern sich die Aufgaben der Eltern. Ich lege dar, wie es gelingen kann, mit den veränderten Bedürfnisse des Kindes umzugehen. Innerhalb der beiden Abende werden die Zusammenhänge zwischen der eigenen Kindheit und der inneren Haltung und der Erziehung des eigenen Kindes aufgedeckt. Der Kurs besteht aus 2 Teilen.

**Y63859**

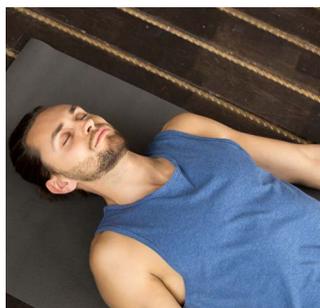
> Do, 20.11 und 27.11.2025

⌚ 19.00 - 21.00 Uhr

2 x 2 Std. - € 20,00

🏠 Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG Kerstin Thomalla, Kommunikationstrainerin



## Eltern-Know-how: Tiefe Entspannung für Eltern mit PMR

Der Alltag mit Kindern kann fordernd sein - wann gönnt du dir echte Entspannung? In diesem Termin leite ich dich durch eine wohltuende Progressive Muskelentspannung, mit der du Stress loslassen und neue Kraft tanken kannst. Im Anschluss erhältst du die PMR-Audio-Datei für deine persönliche Auszeit zu Hause.

**Y68859**

> Mo, den 01.12.2025,

⌚ 19.00 - 20.00 Uhr

1 x 1 Std. - € 10,00

🏠 Online per Zoom - die Zugangsdaten zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per Email zugeschickt.

LTG Gina Gerhardt, Coach für frischgebackene Mütter



familienbildungwetterau



ev.familienbildungwetterau



## Kursleiter\*innen gesucht!

Haben Sie Interesse an freier Mitarbeit?  
Ihr Wissen, Ihr Können und Ihre Person sind gefragt!

### Sie möchten ...

- Menschen in speziellen Lebenslagen begleiten?
- in der Familienphase oder im Ruhestand noch etwas dazu verdienen?
- mit anderen Menschen zusammen sein?
- selbstständig und eigenverantwortlich arbeiten?
- sich in einem christlich-sozialen Arbeitsfeld einbringen?

### Sie haben ...

- eine abgeschlossene Ausbildung und/oder eine fachliche Qualifikation?
- besondere Fähigkeiten auf einem Gebiet erworben?
- ungewöhnliche Ideen für die Familienbildung?
- Spaß daran, Ihr Wissen und Können an andere weiterzugeben?

### Wir bieten Ihnen ...

- Raum zur Umsetzung Ihrer Ideen und fachl. Kompetenzen
- Verdienstmöglichkeit auf Honorarbasis – auch steuerfrei als Übungsleiterpauschale
- Möglichkeiten zur Mitgestaltung der Bildungsarbeit
- Kursräume an verschiedenen Standorten in der Wetterau
- vielfältige soziale Kontakte
- kompetente pädagogische Begleitung durch hauptamtliche Koordinatorinnen
- Öffentlichkeitsarbeit und Kursverwaltung für Ihre Angebote

### Sie sind interessiert? –

#### Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

Senden Sie Ihre kurze Bewerbung mit Lebenslauf  
an: [info@familienbildungwetterau.de](mailto:info@familienbildungwetterau.de)

## Impressum

Herausgeber: Evangelische Familienbildung Wetterau in Trägerschaft des Evangelischen Dekanats Wetterau

Programmverantwortung: Shiba Bühlmeyer und Team der EFB Wetterau

Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten

Bildnachweis: Freepik / Hortien



## Kursleiter\*in gesucht!



Ihr Wissen, Ihr Können  
und Ihre Person sind  
für unsere Kursorte  
Bad Nauheim, Bad Vilbel,  
Butzbach und Friedberg,  
Karben, Wölfersheim  
gefragt.

Rufen Sie uns an  
Tel. 06031 1627-800

[www.familienbildungwetterau.de](http://www.familienbildungwetterau.de)

[facebook.com/familienbildungwetterau](https://facebook.com/familienbildungwetterau)  
[instagram.com/ev.familienbildungwetterau](https://instagram.com/ev.familienbildungwetterau)



Evangelische  
**Familienbildung**  
Wetterau



Evangelisches Dekanat  
Wetterau

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern  
und für Heimat



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Evangelisches Familienzentrum  
Wölfersheim



Evangelisches Familienzentrum  
Ober-Mörlen



Evangelisches  
Familienzentrum  
Butzbach



Evangelisches  
Familienzentrum  
Friedberg



Familienzentren  
HESSEN



Netzwerk  
Frühe Hilfen  
Wetterau